

4. Pedagogisch didactisch handelen

Inhoudsopgave

Inleiding

1. (Ped)agogische verantwoordelijkheid

- 1.1 Wat bedoelen we met opvoeding?
- 1.2 Sportieve opvoeding
- 1.3 Fairplay
- 1.4 Seksuele intimidatie
- 1.5 Tot slot

2. Een didactisch model

- 2.1 De beginsituatie (analyseren)
- 2.2 Doelstellingen (plannen)
- 2.3 De oefenstof (plannen)
- 2.4 Materiaal (plannen)
- 2.5 Organisatie (plannen)
- 2.6 Didactische werkvormen (plannen)
- 2.7 Evaluatie (evalueren)
- 2.8 Een model
- 2.9 Opbouw van een training

3. Analyseren

- 3.1 Het jonge schoolkind (D/C-pupillen)
- 3.2 Het oudere schoolkind (B/A-pupillen)
- 3.3 De puberteit (C/B-pupillen)
- 3.4 De adolescentie (17-21 jaar)
- 3.5 De volwassenheid (Senioren / Veteranen / Masters)
- 3.6 Samenvatting
- 3.7 Motivatie van jeugdige atleten
- 3.8 Een ontwikkeling in sportbeleving

4. Plannen

- 4.1 Groepsmanagement
- 4.2 Vier aandachtsvelden

5. Leidinggeven

- 5.1 Democratisch leiderschap en autoritair leiderschap
- 5.2 Relatiegericht en taakgericht leidinggeven
- 5.3 Trainer, docent en entertainer
- 5.4 Open en gesloten didactiek
- 5.5 Een activiteit opstarten
- 5.6 Atleten stimuleren om met de activiteit door te gaan
- 5.7 Hulpmiddelen om te communiceren

Inleiding

Training geven is op de eerste plaats omgaan met mensen. Omgaan met mensen die van elkaar verschillen behalve in hun interesse voor survivalrun. Het doel van de trainer is om alle deelnemers in een (sociaal) veilige leeromgeving hun doelen te laten bereiken. Dat is niet altijd even eenvoudig in de praktijk. Daarvoor heb je kennis van mensen nodig, kennis van hoe je mensen kunt beïnvloeden of vormen en kennis van didactiek. In deze tekst zetten we de hoofdzaken op een rijtje. Deze kennis moet je gaan toepassen in de praktijk en deze kan weleens weerbarstig zijn. Maar als je jezelf houdt aan enkele belangrijke uitgangspunten en steeds meer ervaring opbouwt, dan zul je zien dat het steeds makkelijker wordt.

Deze leestekst van hoofdstuk 4 is voor alle sporters van de Survivalrun Bond Nederland. Dat betekent dat zowel kinderen als ouderen aan bod komen.

- We beginnen met een paragraaf over (ped)agogische verantwoordelijkheid, waarin we kort de (ped)agogische verantwoordelijkheid die een trainer heeft ten opzichte van zijn atleten beschrijven.
- In de 2e paragraaf geven we een beschrijving van een didactisch model. Aan de hand van de verschillende componenten van het model komen de andere thema's aan de orde.
- Onder de titel 'analyseren' worden in paragraaf 3 enkele ontwikkelingspsychologische aspecten beschreven.
- In paragraaf 4 gaan we dieper in op het plannen van een training, daarbij komen aspecten van groepsmanagement aan bod.
- In hoofdstuk 5 staan we stil bij het leidinggeven aan een groep. We gaan daarbij in op verschillende stijlen van leidinggeven, maar ook op de praktische aspecten van het leidinggeven aan groepen.

1. (Ped)agogische verantwoordelijkheid

Training geven is een bijzondere wijze van omgaan met mensen. De trainer weet dat en kan dingen doorgeven aan een groep die daar speciaal voor gekomen is. Als trainer heb je voor die mensen een (ped)agogische verantwoordelijkheid. Ze moeten zich prettig voelen in de groep. Als trainer heb je aandacht voor de individuele mogelijkheden en wensen van ieder lid van de trainingsgroep. Agogiek betekent letterlijk *'de leer van het doen veranderen van mensen'*. Sociale wetenschap bestudeert hoe mensen veranderen en geeft aanwijzingen over de manier waarop deze veranderingsprocessen kunnen worden beïnvloed en begeleid. Agogiek geeft voorschriften rond het interveniëren in menselijke veranderingsprocessen.

Bij volwassenen beperkt de agogische verantwoordelijkheid zich vooral tot de omgangsvormen binnen de sportvereniging in het algemeen en de trainingsgroep in het bijzonder. Mensen 'leren' om op een verantwoorde manier met de sport bezig te zijn, behoort ook tot onze agogische verantwoordelijkheid. De paragrafen over 'Fairplay' en 'seksuele intimidatie' zijn wat dat betreft op alle leeftijden van toepassing.

Ten aanzien van de jeugd hebben we als trainer een extra verantwoordelijkheid: de pedagogische verantwoordelijkheid (het vormen van jonge mensen). Kinderen zijn in ontwikkeling (emotioneel, lichamelijk en sociaal), ze leven in een eigen wereld en zijn afhankelijk van ons. Het kind is op weg naar volwassenheid. Dat hele proces heeft met beïnvloeding te maken. Sporttraining van jongeren is een opvoedkundig handelen, ook al wordt dat door vele begeleiders vaak niet als zodanig herkend. Vanuit pedagogisch oogpunt wordt de vereniging ook wel het derde opvoedingsmilieu genoemd (waarbij het gezin het eerste en de school het tweede is). Het innemen van een opvoedkundig standpunt door de trainer moet zowel plaatsvinden bij het werken met pupillen in een recreatieve sfeer, als met junioren in een trainings sfeer.

1.1 Wat bedoelen we met opvoeding?

We gaan ervan uit dat jeugdtrainers beseft hebben van hun opvoedingsverantwoordelijkheid. Het is niet mogelijk om met kinderen in de sport vrijblijvend om te gaan. Als leiders van jeugdgroepen hebben we doelen voor ogen. We willen iets bereiken. Alhoewel niet alle doelen altijd duidelijk zijn of vastliggen, moet het uiteindelijke opvoedingsdoel toch de volwassenheid zijn.

Het zou te ver voeren om het begrip volwassenheid uit te gaan pluizen. Toch zijn enkele specifieke kenmerken wel van belang, omdat we daar onze hulp aan de kinderen op moeten richten. Langs welke weg we dat dan doen, hangt af van een aantal persoonlijke factoren (bijvoorbeeld levensbeschouwing, persoonlijke interesses, eigen karakter enzovoort).

Opvoeden in sport wil zeggen: het goede voorbeeld geven en je verantwoordelijk voelen voor de jongens en meisjes die aan jouw zorgen zijn toevertrouwd. Steeds weer afvragen waar de kinderen aan toe zijn en welke verantwoordelijkheid ze zelf kunnen dragen.

Een van de fundamentele menselijke behoeften is die van zelfstandigheid. Dat betekent voor ons dat kinderen stapsgewijs telkens weer een stukje van hun eigen leven zelfstandig, zonder tussenkomst van volwassenen, invullen.

Uiteindelijk moet een volwassene verantwoordelijkheid voor al zijn daden dragen. In overeenstemming hiermee moet men handelen. Hoe kunnen en moeten wij nu hulp aan onze jeugd bieden om zo ver te komen. In ieder geval moeten we ze kansen geven om iets zelfstandig te doen. Ervaringen opdoen gaat vaak gepaard met vallen en opstaan. Teveel uit handen nemen remt de zelfontplooiing.

Waar het om draait-in dit opvoedingsproces is het vertrouwen dat je bij de kinderen moet winnen. Daarbij is het van belang dat je als leider vertrouwen hebt in de mogelijkheden van de kinderen.

1.2 Sportieve opvoeding

Hoewel ouders voor de opvoeding van de kinderen de eerstverantwoordelijke zijn en blijven, hebben we in de vereniging toch een stukje opvoeding overgenomen. De jeugdtrainer heeft een soort gedelegeerde opvoedingsverantwoordelijkheid. De ouders beslissen uiteindelijk of het kind lid blijft van de club, of dat het bijvoorbeeld mee mag naar trainingskampen of bepaalde wedstrijden.

Om later zelfstandig sportieve keuzes te maken, is het van belang dat de jeugdtrainer de jeugd activiteiten aanbiedt die ze leuk vinden en later willen blijven doen. Soms zijn de training voorzieningen niet optimaal. Dit geeft de trainer een extra uitdaging in het zo goed mogelijk leiden en begeleiden van de kinderen. Enthousiasme is hierbij van het allergrootste belang.

De trainer moet rekening houden met:

- de individuele mogelijkheden van ieder kind
- de individuele wensen van ieder kind

Daarom is het voor een jeugdtrainer ook belangrijk om regelmatig contact te hebben met de ouders.

Jeugdtrainers hebben een belangrijke rol bij hoe kinderen de sport ervaren. Goede jeugdtrainers zijn dan ook van groot belang. Deze trainers hebben naast hun rol tijdens de trainingen ook een belangrijke rol bij wedstrijden en nevenactiviteiten. Dit biedt trainers ook een kans om zichzelf te ontplooiën als 'sportieve opvoeder'.

1.3 Fairplay

Op het begrip "sportieve houding", als tegenpool van onsportieve houding, willen we nog wat nader ingaan. In een bredere context wordt vaak het begrip 'Fairplay' gebruikt. Met het begrip 'Fairplay' proberen we iets duidelijk te maken over wenselijkheden in de sport. In enge zin (formele Fairplay) betekent dit dat de sporter zich houdt aan voorgeschreven regels. In brede zin (informele Fairplay) betekent het ook het hebben van een sportieve grondhouding ten opzichte van anderen. Onder deze term vallen bijvoorbeeld ook waarden als 'ontplooiing', 'gelijkwaardigheid', 'rechtvaardigheid' en 'kansgelijkheid'. In deze zin is het ook Fairplay om jeugdsport als iets compleet anders op te vatten als senioren sport.

Sportiviteit houdt in het respecteren van de regels en de aard van de sport, maar ook het respecteren van de mede- en tegenstanders, de jury, scheidsrechters en de trainers. Sportiviteit vraagt van de sportbeoefenaar tolerantie, eerlijkheid en bescheidenheid.

Enkele voorbeelden van sportief gedrag:

- niet arrogant rondlopen na een gewonnen 100 meter sprint;
- niet hooghartig worden als je iedere wedstrijd wint;
- geen smoesjes verzinnen als je iedere keer verliest;
- het accepteren van de jury (ook al heeft de jury het anders gezien dan jij);
- in alle gevallen een gemeen spel, met kans op blessures van de tegenstanders, voorkomen.

Veel invloeden van buitenaf spelen een rol bij onsportief gedrag. Bijvoorbeeld: geweld, agressie, overtrokken prestatie-ideeën, alcoholgebruik in kantines en onsportief gedrag door topsporters. Daarom is ons goede voorbeeld van groot belang. De instelling van de jeugdtrainer is de basis voor een sportieve houding. Vergeet daarbij niet dat je niet alleen als trainer een voorbeeld hebt, maar ook als atleet (als je zelf nog de sport beoefent). Kinderen kijken graag hoe hun trainer het doet. Ca. 60-70% van jouw gedrag wordt gekopieerd.

1.4 Seksuele intimidatie

Omgaan met atleten vanuit een leidinggevende situatie vergt niet alleen respect, maar ook de nodige zorg en voorzichtigheid. Wij hebben de zorg voor de veiligheid en gezondheid van onze atleten. Binnen formele grenzen is er veel gedrag dat weliswaar niet strafbaar is, maar toch ongewenst. De trainer vervult een bepaalde rol. Voor een verdere verdieping op dit thema verwijzen we naar de officiële folder van NOC*NSF.

1.5 Tot slot

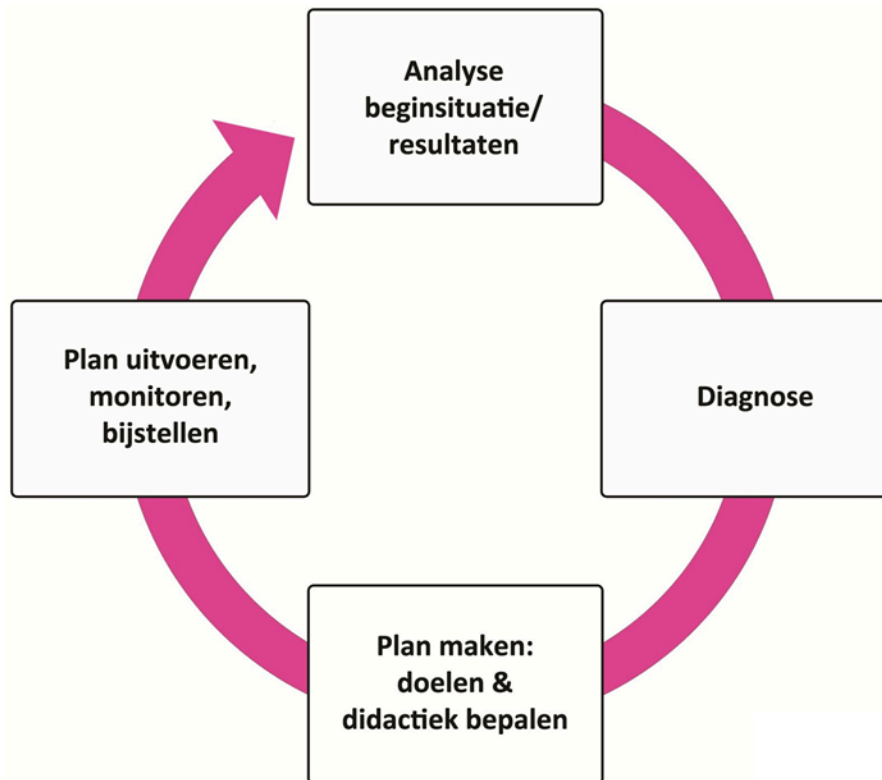
De Survivalrunbond Nederland heeft een boekwerk jeugdtrainer ontwikkeld. Dit boekje is online te raadplegen op de website van SBN.

2. Een didactisch model

Een didactisch model ondersteunt ons bij de voorbereiding van onze trainingen. Het laat ons zien dat een aantal zaken met elkaar verband houden. Bij de voorbereiding stellen we ons altijd een aantal vragen:

- Waar moeten we beginnen?
- Wat willen we bereiken?
- Welke opdrachten gaan we de atleten geven?
- Welk materiaal hebben we daarvoor nodig?
- Waar zetten we het materiaal neer en hoe stellen we de atleten op?
- Hoe leggen we de opdracht aan de atleten uit?
- Met welk resultaat heb ik mijn training gegeven?
- Hoe noteer ik mijn voorbereiding?

Al deze vragen, die we didactische sleutelvragen noemen, moeten we beantwoorden in de voorbereiding van onze training. Met de antwoorden op deze vragen zijn we al een heel eind op weg, voor de korte termijn. Maar we moeten ook de vorige trainingen meenemen en bedenken wat we in de komende trainingen gaan doen. Een training is er altijd één uit een reeks van trainingen. Wanneer we een training voorbereiden, dan kan een eenvoudig schema ons daarbij helpen. Bij lesgeven kunnen we 4 fasen onderscheiden, die we als volgt in model brengen.



Een formulier om trainingen voor te bereiden is handig: Dit formulier kun je in een apart document terugvinden als 'trainings-/lesplan'.

2.1 De beginsituatie (analyseren)

De beginsituatie geeft een antwoord op de vraag waar we moeten beginnen. Hierbij moeten we twee aspecten in het oog houden: het personele aspect (aan wie geven we training?) en het materiële aspect (in welke omstandigheden geven we training?). We noemen een aantal aspecten om bij de keuze van de oefenstof rekening mee te houden.

Personele aspect

- De leeftijd van de atleten in de groep
- De groepsgrootte (aantal atleten)
- Het niveau van de atleten (Wat kunnen ze al? Wat hebben ze in voorgaande trainingen gedaan?)
- De getraindheid van de atleten (Wat kunnen ze al aan?)
- De trainingsleeftijd. Een beginnende groep geef je oefenstof die een basis vormt voor de latere ontwikkeling. Is de basis er al, dan kun je meer gericht gaan werken.

Materiële aspect

- Het weer. Het is duidelijk dat bij 10 graden onder nul sprinten bezwaar kan opleveren. Is het snikheet, dan wordt een duurloop weer minder aantrekkelijk. Het kan ook een bewuste keuze zijn om wel te doen bijvoorbeeld om weerstand op te bouwen tegen de elementen.

- De oefenplaats. Waar houden we onze trainingen. We kunnen hetzelfde onderdeel op allerlei plaatsen doen. Maar het is wel van belang te weten of we in een zaal, tunnels, duinen, bos of op de baan gaan oefenen. Daarbij is de ene sportzaal de andere niet.
- De beschikbare materialen. Zijn hulpmiddelen aanwezig? Bij onze voorbereidingen moeten we dit weten om niet voor verrassingen te komen staan.
- Het seizoen. Een training vlak voor de eerste wedstrijd is anders dan midden in de winter.
- Het tijdstip van de dag. Er kan een verschil zijn in het daglicht, vermoeidheid enzovoort waar we rekening mee kunnen houden.

Tot slot is het belangrijk om rekening te houden met je eigen capaciteiten. Doe vooral geen dingen waar je zelf niet achter staat of die je helemaal niet kunt organiseren.

Bekijken we bovenstaande punten dan zijn er een aantal die per training ongeveer gelijk blijven, zoals de leeftijd van de atleten en de beschikbare materialen. Deze punten hoeven niet bij alle trainingen opnieuw vermeld te worden. De beginsituatie die je op het voorbereidingsformulier zet moet-gaan over datgene wat in die training wordt behandeld.

2.2 Doelstellingen (plannen)

Via de beginsituatie zijn we nu beland bij de doelstelling van de trainingen. Door het formuleren van doelstellingen geven we antwoord op de vraag wat we willen bereiken. De trainer moet weten wat hij wil. Dat kan een doel zijn over meerdere trainingen, maar ook een doel per training. Daarom is werken met leerdoelstellingen gemakkelijk. Voor verschillende delen van de training, kun je verschillende doelstellingen formuleren. Het is belangrijk om doelstellingen concreet te formuleren, zodat ze goed evalueerbaar zijn.

2.3 De oefenstof (plannen)

Een beschrijving van de oefenstof geeft antwoord op de vraag welke opdrachten we de atleten gaan geven. Het is handig om tijdens de voorbereiding met de laatste oefening te beginnen (de oefening waarmee je de doelstelling denkt te bereiken). Je kunt dan logisch naar deze oefening toe werken en de warming-up al in dezelfde opstelling proberen te organiseren. Dat scheelt tijdens de training veel tijd.

2.4 Materiaal (plannen)

In de kolom 'materialen' op het voorbereidingsformulier geef je antwoord op de vraag welk materiaal je daarvoor nodig hebt. Zo zie je in één oogopslag welk materiaal je klaar moet (laten) zetten.

2.5 Organisatie (plannen)

We weten nu al veel over het inrichten van een training, echter nog niet met welke organisatievormen we kunnen werken. Niet alle oefenstof kan in dezelfde organisatievorm worden aangeboden. Organiseren is geen doel op zichzelf, maar wel belangrijk om de doelstellingen te halen. Een training moet vaart hebben. Een goede organisatie bevordert de snelheid van de training. Dus vlot opschuiven van de atleten, snel wisselen, zoveel mogelijk atleten tegelijk laten werken. De opstelling van de trainer is ook van belang. De atleten moeten hem kunnen zien en hij moet de atleten kunnen observeren en corrigeren. Een ander belangrijk punt is de veiligheid. Bij veiligheid hoort ook het afdoen van sieraden en visueel controleren van de accommodatie.

De organisatie van de training en opstelling teken je in de kolom 'organisatie' op het voorbereidingsformulier. Daarmee geef je antwoord op de vraag waar je de materialen neerzet en hoe je de atleten opstelt. Door te tekenen zie je meteen hoe je de materialen klaar moet (laten) zetten.

2.6 Didactische werkvormen (plannen)

Het is belangrijk dat je als trainer vooraf goed nadenkt over wat je als trainer tijdens de training gaat doen. Hierbij geef je antwoord op de volgende vragen:

- Hoe leggen we de opdracht aan de atleten uit?
- Hoe komen we van de ene organisatievorm bij de andere?
- Waar let ik op bij het observeren?
- Ga ik corrigeren en zo ja, wat ga ik corrigeren?
- Hoe stimuleer ik mijn atleten?

In hoofdstuk 4 (Plannen) gaan we met het thema groepsmanagement dieper op de didactische werkvormen in. In hoofdstuk 5 bespreken we leidinggeven aan een groep atleten.

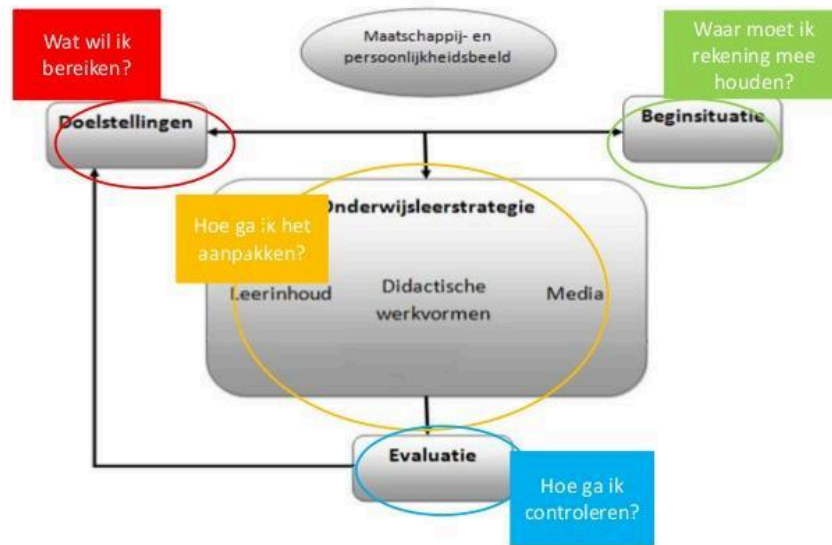
2.7 Evaluatie (evalueren)

Als je de training gegeven hebt, geef je voor jezelf antwoord op de vraag: met welk resultaat heb ik mijn training gegeven? Elke training laat een bepaalde indruk achter. Is deze training een geslaagde of ging een aantal zaken toch niet helemaal naar wens? Allereerst moeten we daarbij kijken naar de doelstellingen. Zijn deze bereikt? We noemen dit productevaluatie. Het antwoord op deze vraag geeft een goed uitgangspunt voor de volgende keer. Bij de beginsituatie van een andere training kunnen we dan ook gemakkelijk verwijzen naar deze evaluatie, als we dit kort en goed hebben opgeschreven.

Minstens even belangrijk is het om kort na te gaan hoe de sfeer van de training was. Was de gekozen oefenstof aansprekend, waren de atleten onderling leuk bezig, hielpen ze elkaar of katten ze elkaar af? Op grond van deze evaluatie besluiten we of we de training de volgende keer anders moeten organiseren.

Tenslotte moet ik de vraag stellen hoe mijn eigen handelen was: Heb ik goed ingespeeld op de sfeer van de training, waren mijn correcties juist, enzovoorts. We noemen dit de procesevaluatie.

Figuur 1: model van het didactische handelen



2.8 Een model

Van de aspecten die we besproken hebben om een antwoord te geven op de didactische sleutelvragen, kunnen we een model maken.

Het hierboven getoonde didactisch contingentiemodel laat zien dat alle factoren met elkaar samenhangen. Iedere training opnieuw denk je over al deze factoren goed na.

Hiervoor is een formulier beschikbaar: het trainings-/lesplan. Op dit formulier zie je al deze aspecten terugkomen.

Hiermee hebben we antwoord gegeven op de laatste didactische sleutelvraag: **Hoe noteer ik mijn voorbereiding?**

2.9 Opbouw van een training

Een training is opgebouwd uit de volgende onderdelen, die verder worden toegelicht.

1. Inleiding/warming-up
 - Emotionele warming-up (in de stemming komen, sfeer oproepen, afreageren)
 - Lichamelijke warming-up (veel beweging, voor alle deelnemers, weinig concentratie vereist, bekende activiteit die weinig organisatie verlangt).
2. Kern A
 - Aanlerend gedeelte
 - Kern B (optioneel en aan te vullen naar gelang doelstellingen). Herhalend gedeelte. Benut al geleerde bewegingen van vorige trainingen
3. Afsluiting/Cooling-down
 - Zowel het lichaam als de geest weer tot ruststand brengen (homeostase).

1. De inleiding/warming-up

Voor atleten moeten we de inleiding vooral gebruiken om in de stemming van de training te komen en daarbij ook het lichaam op te warmen. De oefenstof die we ervoor kunnen gebruiken zal direct bij de atleten moeten aanslaan, weinig uitleg en organisatie moeten vereisen, en daarbij voldoende beweging moeten hebben om als warming-up te kunnen dienen.

Bij de wat oudere atleten wordt de lichamelijke warming-up steeds belangrijker. Bij inspanning gebeurt er nogal wat in het lichaam. Aan het begin van lichamelijke inspanning vindt een herverdeling plaats van het bloed in het lichaam. In rust is de bloedtoevoer naar de spieren relatief klein, de meeste van de kleine bloedvaten zijn gesloten. Als de spier begint te werken, gaan de kleine bloedvaatjes open en neemt de bloedtoevoer naar de spieren sterk toe. Dit gaat echter wel ten koste van de bloedvoorziening naar de darmen, wat een oorzaak kan zijn van de beruchte "steek in de zij". De spieren kunnen dan pas een maximale inspanning leveren als voldoende bloedvaatjes zich hebben geopend.

Tijdens inspanning komt er energie vrij in de vorm van warmte. De optredende temperatuurstijging geeft een verbetering van de spierzenuwfunctie en dus van de coördinatie. Een correct uitgevoerde warming-up vermindert de kans op letsels en verhoogt het prestatieniveau.

Een warming-up bestaat uit drie delen:

1. Circulatie warming-up, waarin vooral veel bewogen moet worden.
2. Oefeningen, bij voorkeur zo dynamisch mogelijk.
3. Specifieke warming-up, waarin alle grote spiergroepen geactiveerd worden, vooral die spiergroepen waarmee ook de inspanning geleverd gaat worden. De warming-up voor intervallen moet er anders uitzien dan de warming-up voor het aanleren van klimtechniek.

Bij pupillen spreken we vaak nog van een inleiding en afsluiting van een training. Vaak bestaan deze uit spelvormen. Vanaf de D-junioren is het van belang om de kinderen te laten wennen aan de routine van de warming-up en cooling-down, zodat het uitvoeren van een goede warming-up een gewoonte wordt. Voor een cooling-down geldt dit ook waarbij je terughoudend moet zijn met spelletjes op hoge snelheid aangezien dat de doelstelling van een cooling-down teniet doet.

2. Kern A en B

Nadruk op klimtechniek

Na het afreageren in de inleiding zijn de atleten bereid om naar de trainer te luisteren en geconcentreerd iets aan te pakken. We beginnen daarom vaak met het aanlerende deel van de training (Kern A). Na verloop van tijd gaat de aandacht wat achteruit, waarop we dan met iets anders verder gaan. Dit deel bestaat uit wat al bekend is van vorige lessen, en is dus herhalend (Kern B). Die twee onderdelen moeten goed op elkaar zijn afgestemd. Omdat de atleten maar een beperkte tijd iets willen doen, moet het vervolg iets totaal anders zijn. Als we in Kern A (aanlerend gedeelte) swing-over hebben gedaan, dan moeten we daarna iets kiezen dat andere spieren belast zoals apenhang. Daarbij is swing-over extensieve activiteit die op een betrekkelijk kleine ruimte wordt gedaan. Kern B moet dus om meer ruimte en actie vragen.

In de totale training moet veel bewogen worden (veel arbeid). De totale training mag niet te eenzijdig zijn. Dus niet in de inleiding, de kern en het slot alleen maar apenhang.

Gebruik de gehele ruimte of een groot gedeelte ervan met wisselende belastingen. De kernen moeten dus op elkaar afgestemd worden, als: in A weinig actie, dan B veel actie; in A veel beenspieren zijn gebruikt, dan in B meer arminzet; In A veel kracht is gebruikt, dan in B meer duurarbeit; In A veel op de plaats is gewerkt (boogschieten), dan in B meer ruimte gebruiken (spel).

Bij een jeugdtraining: nooit in A en B dezelfde onderdelen!

Nadruk op hardlopen

Bij looptrainingen is niet altijd sprake van twee kernen. Na de warming-up volgt bijvoorbeeld een duurloop/continue-training van 40 minuten en tot slot een cooling-down. Voor baantrainingen gaat het principe van kern A en kern B vaak wel op. In kern A van de training plaatsen we bijvoorbeeld loopscholing of een (kracht)circuit. In kern B doen we dan ons 'loopprogramma' al dan niet gecombineerd met hindernissen.

3. Afsluiting/cooling-down (CD)

Voor het emotionele aspect geven we voor een jeugdtraining de voorkeur aan een slotspel. Vervolgens is het belangrijk de atleten na het slotspel weer tot rust brengen, het materiaal op te bergen en eventueel met de atleten na te praten over de training. Een slotspel hoort eigenlijk thuis bij de kern(en) van een training.

Bij oudere atleten wordt het lichamelijke aspect belangrijker. In een cooling-down breng je het lichaam geleidelijk van arbeidsniveau weer naar rustniveau. Je hanteert voor de cooling-down dan de omgekeerde volgorde van de warming-up. Ook voor de cooling-down is het van belang voor oudere atleten om hierin routine op te bouwen. Een cooling-down is een volwaardig deel van een training!

Tot slot; niet bij alle verenigingen duren de trainingen even lang. Laat alle onderdelen in verhouding tot elkaar staan waarbij de kern de meeste tijd krijgt.

3. Analyseren

Kennis van ontwikkelingspsychologie kan helpen om een goede analyse van de beginsituatie te maken. In dit hoofdstuk gaan we daarom kort in op de belangrijkste ontwikkelingen bij het ouder worden van mensen om de motieven van atleten te achterhalen wat ze beweegt om deze sport te beoefenen. Elke leeftijdsfase kent zo haar eigen typische kenmerken. Die leeftijdsfasen (ontwikkelingsfasen) kunnen op vele manieren worden ingedeeld. Daarbij is er ook nog verschil tussen jongens en meisjes.

Wij kiezen voor de volgende indeling:

- D-pupillen, JSR 8-9, het jonge schoolkind 6 t/m 9 jaar
- C-pupillen, JSR 10-11 en JSR 12-14, het oudere schoolkind 10 tot ca. 13 jaar
- B/A-pupillen, JSR 12-14 en JSR 15-17, de puberteit van 12 tot ca. 17 jaar
- de adolescentie tot de volwassenheid (ca. 17 - 21 jaar)
- jong-volwassenen, senioren vanaf ca. 21 jaar
- veteranen, vanaf 40+

In deze leertekst beginnen we onze bespreking bij de fase van het jonge kind.

3.1 Het jonge schoolkind

Deze fase beslaat een grote periode (6e tot ca. 9/10e jaar), waarbij opgemerkt moet worden dat er veel verschil is tussen het jonge kind van 6 en een kind van 10 jaar. Het jonge schoolkind gaat zich groot voelen. Het voelt zich verheven boven de kleuter van groep 1 en 2. Dit kind sluit zich aan bij leeftijdsgenoten zowel op school, in de buurt als op de vereniging en vormt daar telkens wisselende groepen.

Als de jongste groep met iets oudere pupillen bij elkaar zijn, ziet men vaak de jongste kinderen in zo'n groep wat aan de kant staan; het jongere kind imiteert en doet wat de oudere kinderen zeggen.

Naarmate de jongste pupillen de puberteit ingaan en later B/A-pupil worden (JSR 15-17), worden ze meer lid van de groep en weten ze wat bij zijn groep hoort. Jongens met grote monden zijn vaak de leiders en kinderen die wat bedeesder zijn, zijn in zo'n groep meer de volgers.

We gaan nu een onderscheid maken in kenmerken. Daarbij moeten we goed bedenken dat alles in elkaar grijpt.

Emotionele kenmerken van het jonge schoolkind

Als kleuter was het kind bij de volwassenen erg veilig en geborgen. Nu gaat het kind zich meer naar buiten richten en krijgt het meer oog voor dingen die niet zo direct met zijn eigen "ikje" te maken hebben. Hij wil ontdekken hoe iets werkt en wat je ermee kunt doen. De dingen moeten daarom wel werkelijk aanwezig zijn. Met abstracties moet je bij onze jonge jeugd niet aankomen.

Nadenken over dingen die niet aanwezig zijn, doet dit kind over het algemeen niet. Het leeft hier en nu. Het begint wel dingen te ordenen, dat wil zeggen: het krijgt besef dat het ene groter, dikker, verder of beter is dan het andere. Maar echt overeenkomsten zien tussen het een en het ander, of onderscheid maken tussen soorten, is voor een jongste pupil nog moeilijk. Bij de pubertijd pupillen gaat dat al een heel stuk beter. De jongste pupil bezit nog een levendige fantasie, maar naarmate hij ouder wordt, verandert die fantasie van karakter. De kleuter speelt niet met een auto, maar is een auto. De jongste pupil gaat zelf fantaseren, doordat het meer in staat is afstand van de dingen te nemen. Ze zijn in het uiten van die fantasie nog spontaan en ze gaan er geheel in op. Bij de pubertijd pupil gaat de fantasie zich meer op de werkelijkheid richten.

Tenslotte nog iets over de concentratie. De kleuter heeft een zeer wisselende aandacht. Het jonge schoolkind is al meer in staat langer aandacht aan iets te besteden, hij kan zich dus iets meer concentreren. De oudere pubertijd pupil kan zich redelijk concentreren; alles echter in de zin van "het begint te komen".

Lichamelijke kenmerken van het jonge schoolkind

Bij de B/A-pupillen (JSR 12-14 en JSR 15-17) breekt zo ongeveer de fase aan waarin het kind in een wat rustiger tempo gaat groeien. Ze maken een harmonische indruk in lichaamsbouw en bewegingen. Ze blijven zich spontaan bewegen. Ze kunnen bijzonder veel aan. Bij klimmen, springen en stoeien gaan ze vaak tot het uiterste. Ze bewegen overmatig (in onze ogen). Die spontane bewegingsdrang stelt hen in staat veel "onbewust oefenend" bezig te zijn.

Ze gaan dus niet bewust ergens een langere tijd voor oefenen. Het woord training is niet op zijn plaats. Ze herhalen de bewegingen telkens weer omdat ze het leuk vinden. Dat betekent dus dat ze niet echt gericht bewegen.

Het bewegen is belangrijker dan het zó bewegen. Ze zijn zeker nog niet techniek bewust. Vooral de B/A-pupillen (JSR 12-14 en JSR 15-17) leren op deze wijze heel gemakkelijk allerlei bewegingen. Vanaf de A-pupillen (adolescentie tot volwassenheid) kondigt zich de fase aan, waarin een betere coördinatie opvalt. Het wordt dan allemaal verfijnder en gedifferentieerd. Speels kunnen we dan heel wat basistechnieken aanleren, vooral de primaire vormen van het lopen, springen en werpen.

Sociale kenmerken van het jonge schoolkind

De rol die een B- of A-pupil (JSR 12-14 en JSR 15-17) in de groep speelt, is erg afhankelijk van zijn leeftijd. In de eerste fase zijn ze nog erg op zichzelf betrokken, maar later worden ze echt lid van de groep. Een nieuwe omgeving, zoals de club, moet eerst vertrouwen wekken. Spel en sport zijn voor hen gelijk. Laten we eens kijken wat spel in deze sport voor deze kinderen te betekenen heeft. Bij de B/A-pupillen (JSR 12-14 en JSR 15-17) zien we niet alleen het experimenteren, ordenen en oefenen van bewegingen, maar we zien ook al een vergelijken met anderen en experimenteren met een bepaalde bedoeling. In de overgang naar de A-pupillen (JSR 15-17) geldt in de groep het meetellen in de ogen van anderen. Bestaande spelvormen (balspelen, loopspelen en sprongspelen) worden eerst voor zichzelf beoefend en geprobeerd en daarna met anderen vergeleken.

Vanaf de B/A-pupillen (JSR 12-14 en JSR 15-17) doet het wedijver moment in het spel duidelijk zijn intrede. Omdat de kinderen willen vergelijken, ontstaan in het spel vanzelf een aantal regels die dit vergelijken mogelijk moeten maken. Er worden afspraken gemaakt tot hoe ver er hardgelopen mag worden, hoe ver de pijl geschoten mag worden of hoe er gesprongen moet worden. Ook het aantal deelnemers wordt geregeld.

De eenvoudige spelen van de jongste pupillen (JSR 8-9 / JSR 10-11) hebben weinig spelregels en laten dus voldoende ruimte over om tijdens het spel nieuwe regels te maken. Bij de B/A-pupillen neemt het wedstrijd karakter toe, dus moet de reglementering in het spel preciezer worden en gaan andere factoren een rol spelen. Vaak komt het voor dat er iemand is die de leiding op zich gaat nemen. De kindersport heeft echter steeds het karakter van spelen. Winst of verlies zijn wel belangrijk, maar symbolisch. Het blijft "maar" spel, het is wel ernstig gemeend, maar geen bittere ernst.

Consequenties voor het leiding geven aan D- en C-pupillen (JSR 8-9 / JSR 10-11 / JSR 12-14)

De overmatige bewegingsdrang mag niet worden afgeremd. We moeten als trainer een bijdrage leveren in hun ontwikkeling door de kinderen op deze leeftijd een uitnodigend programma aan te bieden waardoor die bewegingsdrang levend wordt gehouden.

De D/C-pupillen zijn niet in staat zich langdurig op één ding te concentreren. Een gevarieerd programma is dus nodig. Aangezien het bewust nadenken nog niet goed ontwikkeld is, maar het waarnemingsvermogen wel, is het belangrijker om bewegingen vóór te doen, dan uit te leggen, of om ze het eerst uit te laten proberen en dan beoordelen of je aanwijzingen moet geven.

De D/C-pupil leeft in het "hier en nu". De fantasie speelt nog een rol. De kinderen leven in een andere wereld dan de volwassenen. De leiding moet daarom aansluiten op die eigen leefwereld. Sportbeoefening heeft veel kenmerken van de volwassen wereld.

Het is onjuist om kinderen de volwassen sport eisen op te leggen. ("Zo zijn de regels nu eenmaal!!" of "Zo móet de techniek van het hardlopen worden uitgevoerd"). Met beperkte mogelijkheden tot samenspel moet rekening worden gehouden. Echt samenspel in de zin van tactiek mag nog niet worden geëist.

De wereld van de volwassenen is wel de toekomst van het kind. Daar moet het kind geleidelijk aan naar toe worden gebracht. Het kind wil nu al bepaalde dingen leren en heeft daar ook de mogelijkheden voor. Steeds echter moet de trainer aansluiten bij het ontwikkelingsniveau.

3.2 Het oudere schoolkind (A-pupillen JSR 15-17)

Deze kinderen maken zich steeds meer los van thuis. Met het ouder worden krijgen ze een eigen mening en worden zelfstandiger. De eigen (vrienden)groep wordt belangrijk. Niet meer op basis van "erbij horen", maar meer door de interesses van de kinderen.

Emotionele kenmerken van het oudere schoolkind

Het denken is niet meer gebonden aan hier en nu. Kinderen gaan meer nadenken over bepaalde dingen. Het is allemaal logischer en abstracter. Ze kunnen meer mogelijkheden (vooruit) overzien, ook eerdere angsten die ontstaan of angsten die juist verdwijnen. De fantasie staat op een laag pitje. De mondigheid daarentegen niet.

Lichamelijke kenmerken van het oudere schoolkind

In deze periode zijn er verschillen in groeitempo tussen jongens en meisjes. De versnelde lengtegroei treedt bij de meeste jongens pas op als ze 13-14 jaar zijn. Bij de meisjes is dat één of soms wel twee jaar eerder. Ook de ontwikkeling van de geslachtskenmerken vindt bij meisjes eerder plaats. De overmaat aan bewegingen neemt steeds meer af. Die is nog wel aanwezig, maar met het ouder worden gaan ze zich gericht bewegen. Dat geldt speciaal voor 13-15 jaar leeftijdsgroep. Het herhalen van bewegingen ligt meer in de sfeer van oefenen. Deze junioren zijn gericht bezig (noemen ze zelf al trainen). Bewegingen aanleren gaat in deze periode gemakkelijk. De coördinatie van het bewegen wordt beter, maar kan aan het einde van de periode, bij het intreden van een versnelde lengtegroei, worden verstoord.

Sociale kenmerken van het oudere schoolkind

Leeftijdsgenoten zijn bijzonder belangrijk voor deze kinderen. Het samen iets doen krijgt inhoud. Het gaat er nu om wát de groep doet. Het is belangrijk om een rol te spelen in de groep, om daarin een plaats te hebben. Populair zijn, "in zijn", wordt hooggewaardeerd. Ook de bewustwording van het "eigen zijn", het "ik-besef" en "het zich waar willen maken" begint een rol te spelen.

Buiten de eigen groep, met zijn vertrouwde regels, voelt het kind zich onzeker. In de vereniging moeten we daarom speciaal aandacht besteden aan de sociale facetten binnen deze groepen.

De B/A-pupillen (JSR 12-14 en JSR 15-17) beheersen een aantal vaardigheden en het vergelijken met anderen wordt belangrijk gevonden. Ze zijn bereid om te oefenen en te trainen om bij het vergelijken een goed figuur te slaan. Er is hier duidelijk sprake van willen winnen en vergelijken van zichtbare prestaties. Het is wedijver "hier en nu". Een ver verwijderd doel (trainingsprogramma) spreekt hen nog niet zo aan.

Consequenties voor het leidinggeven aan het oudere schoolkind

B/A-pupillen hebben een zodanige lichamelijke gesteldheid dat ze gemakkelijk allerlei bewegingen kunnen aanleren; ze willen dat ook. Bewegingen kunnen, behalve voorgedaan, ook worden uitgelegd. Dit stimuleert het nadenken.

Men moet rekening houden met het groeiende eigen beoordelingsvermogen en de eigen mening. Het is daarom belangrijk dat de trainingsvormen regelmatig worden besproken. Aangezien het denken al veel logischer wordt, zijn gesprekken en discussies zeer goed mogelijk; ook over de trainingsdoelen. Omdat ze "meer oog hebben voor elkaar" kunnen we dat ten nutte maken door vaker met groepstaken te werken. Ze zijn al in staat om zelf een taakverdeling te maken.

Zorg er wel voor dat de kinderen niet willen winnen ten koste van alles. Er zijn altijd kinderen die de baas willen spelen. Ze nemen de leiding binnen de groep op zich. Dat kan positief uitvallen, maar het kan ook leiden tot ongewenst gedrag. Als kinderen op deze wijze de zogenaamde "deugniet" of de "stoere boy" uithangen, moeten we corrigerend optreden.

3.3 De puberteit (C/B-junioren JSR 12-14 en JSR 15-17)

De puberteit is een periode met de grootste en meest specifieke problematiek. Een periode die wordt beschouwd als het ontwikkelingsstadium tussen de kindertijd en de volwassenheid in, waarin veranderingen plaatsvinden op het lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke vlak.

Emotionele ontwikkeling

In de puberteit treden er grote veranderingen op, behalve lichamelijk ook geestelijk. Door de grote verschillen in groei en ontwikkeling in deze fase, kunnen gevoelens van angst en onzekerheid ontstaan door zich anders te voelen ten opzichte van de (gemiddelde) leeftijdsgenoten.

In de puberteit komt de ontwikkeling naar zelfstandigheid op gang. Conflicten met volwassenen, met name ouders, leerkrachten en andere leiders, komen regelmatig voor. De puber is veel met zichzelf bezig en druk doende zijn plaats in de maatschappij en binnen zijn leeftijdsgroep te zoeken. Daarnaast moet hij leren leven met het veranderde lichaam.

Het gedrag van het kind zal hierdoor vaak nonchalant, lomp, lastig en eigenwijs zijn (overkomen). Voor de sportbeoefening kan dit leiden tot een herwaardering van de plaats van de sport in het leven van het kind. Als ouders de sportkeuze of de prestaties van het kind sterk gestuurd hebben, kan dit leiden tot verzet, zoals er ook verzet tegen de trainer en/of begeleider kan optreden. In deze fase verlaten veel kinderen de sport, mede omdat zij andere interesses krijgen. Relativeren wat en waarom men iets doet, kan daarom van groot belang zijn voor de motivatie. De stem van het kind wordt in toenemende mate belangrijk.

Lichamelijke ontwikkeling

Als gevolg van de sterke toename van de hormoonproducties treden er in deze fase een aantal kenmerkende veranderingen op. Deze zijn in grote lijnen:

- De ontwikkeling van geslachtsorganen (borsten bij het meisje, een uitgroei van de penis en testikels bij de jongen) en de secundaire geslachtskenmerken (schaambeharing bij zowel het meisje als de jongen en stemverlaging bij de jongen). De geslachtsrijping vindt plaats, zich uitend in de eerste zaadlozing van de jongen en de eerste menstruatie van het meisje;

- De wijziging van de lichaamssamenstelling. Bij de jongens zien we een vermeerdering van spierweefsel. Bij de meisjes betreft dit tevens een toename van het onderhuidse vet en verbreding van heupen.
- Mede door fysiologische veranderingen leidt dit, bij jongens meer dan bij meisjes, tot een vergroting van spierkracht en prestatievermogen;
- De groeisput. In eerste instantie vindt er een sterke lengtegroei plaats, waarbij de lange pijpbeenderen/extremiteten (armen en benen) eerder gaan groeien dan de wervelkolom. De onderlinge lichaamsverhoudingen veranderen dus en kunnen een negatief hefboomeffect opleveren.

Na de eerste levensjaren is er een geleidelijke afname van de groeisnelheid. De groeisnelheid is vlak vóór de puberteit het laagst: 4-6 cm per jaar. In de puberteitsfase neemt de groeisnelheid eerst sterk toe tot ongeveer 10-15 cm per jaar, daarna is er weer een geleidelijke afname tot 0 cm per jaar, dan is de volwassen lengte bereikt. De maximale groeisnelheid valt samen met dat stadium van de geslachtsrijping waarbij de eerste schaambeharing zichtbaar wordt.

Kinderen die zeer sterk groeien kunnen in hun alledaagse motoriek een slungelige indruk maken. Het zenuwstelsel (de bestuurder) is nog niet gewend aan het nieuwe lichaam (het voertuig). Het is duidelijk dat door deze verminderde coördinatie het kind een verhoogde kans op blessures heeft. Uit de resultaten van onderzoek wordt dit alleen maar bevestigd.

Het is echter gebleken dat de terugval in motoriek en coördinatie minder is naarmate de techniek vóór de puberteit goed aangeleerd en tijdens de puberteit goed bijgehouden wordt.

Verschillen in groei en ontwikkeling

In de fase van puberteit zal het opvallen dat binnen dezelfde leeftijdsgroepering er jongens en meisjes zijn die duidelijk hun leeftijdsgenoten vooruit zijn met betrekking tot lichaamsontwikkeling. Zo kan blijken dat in een groep van 12- en 13-jarige meisjes er reeds (grote) meisjes rondlopen die vrouwelijke vormen en borstontwikkeling hebben. Ook in de seksuele ontwikkeling blijken zij vooruit te zijn. De eerste menstruatie treedt in deze gevallen dan ook vroeg op, zo rondom het 10e/11e levensjaar. In diezelfde groep zullen er ook meisjes zijn waarbij deze veranderingen pas optreden rondom het 15e/16e levensjaar.

Hetzelfde beeld zien wij bij jongens. Sommigen hebben tot hun 15e/16e levensjaar nog een uitgesproken kinderlijke gestalte, terwijl anderen dan reeds beschikken over een mannelijk figuur met mannelijke beharing en stem.

Sociale ontwikkeling

Leeftijdgenoten spelen een grote rol voor pubers. Ze zetten zich af tegen de ouders, de een wat heftiger dan de ander, en trekken veel op met leeftijdgenoten. Ze willen tot een groep behoren, een trainingsgroep bij de vereniging kan zo'n groep zijn.

Pubers beginnen ook te experimenteren met (seksuele) relaties, met drank, met roken en met uitgaan. Pubers hebben een grote behoefte zich te bewijzen ten opzichte van elkaar.

Consequenties voor het leiding geven aan C/B-junioren (JSR 12-14 en JSR 15-17)

Door een sterke groei kunnen de pubers soms wat slungelig lijken (vooral jongens). Er kan een achteruitgang optreden in de uitvoering van de techniek. Door veranderingen in hun lichaam kan er bij meisjes een prestatiedaling plaatsvinden. Het is van belang dit op een goede manier op te vangen als trainer.

Het lijkt erop dat de pubers steeds de grenzen op zoeken. Als trainer is het van belang dat je steeds opnieuw deze grenzen aangeeft. In de meeste gevallen proberen de pubers slechts hun positie in de groep, en de rol die daarbij hoort, te handhaven.

In de groep kunnen grote verschillen optreden in de beleving van de sport. Voor de een wordt presteren steeds belangrijker, voor de ander spelen de sociale contacten een veel grotere rol. Als trainer moet je voor beiden ruimte geven. Differentiëren is van groot belang, maar wordt steeds moeilijker door de groter wordende verschillen in de groep. De pubers kunnen goed aangeven wat ze zelf willen, het is van groot belang te luisteren naar de jeugd. De democratisch ingestelde trainer zal in het algemeen dan ook de beste successen met deze groep behalen.

3.4 De adolescentie (17 – 21 jaar)

Met de adolescentie geven we de overgangperiode tussen puberteit en eigenlijke volwassenheid aan. We stellen deze periode tussen de 16 - 20 jaar (grote verschillen zijn mogelijk, waardoor de periode kan uitlopen tot ongeveer 25 jaar).

Emotionele ontwikkeling

De psychische functies van de mens ontwikkelen zich in de verschillende leeftijdsfasen naar steeds hogere niveaus, zoals we hierboven hebben kunnen zien. Op het eind van de puberteit hebben deze functies het volwassen eindniveau in de meeste gevallen bereikt. We gaan nog iets in op de taal en het denken van de adolescent.

De adolescent wil achtergronden begrijpen, verbanden doorzien. Hij of zij stelt zich niet tevreden met de feitenkennis alleen. Bovendien wil de adolescent weten wat de zin is van alles: bv. het leven op zich, van onderwijs, enz. Over dat alles wil hij of zij een eigen mening vormen; en daarin is het verschil gelegen met het denken van de puber.

In de adolescentie komen de verschillende identificaties samen in een eindresultaat: de nu verworven eigen identiteit. Het begrip identiteit kunnen we vertalen met 'zelfbeeld', ons individuele zelfbesef: het idee wat we van ons zelf hebben. Ons zelfbeeld omvat de karaktereigenschappen en innerlijke hoedanigheden, die we onszelf toekennen: het is het beeld dat we van onszelf ontwerpen. Je kunt het ook als volgt zeggen: ons zelfbeeld waarmee we steeds bezig zijn en dat beïnvloed wordt door allerlei gebeurtenissen in ons leven.

Lichamelijke ontwikkeling

Kenmerkend voor deze laatste fase van de jeugd is de hernieuwde breedtegroei. De jongen krijgt bredere schouders en een vollere borstkas. Zijn skelet wordt zwaarder en sterker en ook zijn spieren worden krachtiger. De lengte neemt overigens nog steeds iets toe, tot ongeveer 24 jaar zelfs.

Het meisje krijgt bredere heupen, omdat het bij haar niet de schoudergordel is die uitgroeit, maar de bekken-gordel. Ook het meisje blijft nog iets in lengte toenemen, tot ze ongeveer 20 jaar is.

Het hele proces van lengtegroei en gewichtstoename doorloopt het meisje eerder dan de jongen. Het proces verloopt bij haar ook sneller.

Sociale ontwikkeling

Op het gebied van sociale ontwikkeling mogen we stellen dat adolescenten meer duurzame relaties met anderen aangaan.

Consequenties voor het training geven aan adolescenten

Bij het training geven aan adolescenten zullen we de atleten duidelijk moeten maken wat we waarom doen. Adolescenten waren immers op zoek naar de zin achter de dingen. Adolescenten maken ook bewustere keuzes, dit kan binnen de vereniging leiden tot specialisatie trainingen. Niet iedere adolescent zal overigens kiezen voor de prestatiegerichte sport.

3.5 De volwassenheid (Senioren / Veteranen)

Emotionele ontwikkeling

Wanneer zijn de jeugdijaren voorbij en begint de volwassenheid? Is het wanneer we een bepaalde leeftijd hebben bereikt zoals in de wet aangegeven of zijn er andere maatstaven? Op deze vragen zullen we proberen een antwoord te geven. Twee aspecten springen eruit bij het lezen van allerlei definities van volwassen zijn.

1. De volwassenheid hangt niet samen met het bereiken van een bepaalde leeftijd: er is sprake van een vloeiende overgang;
2. Het volwassen zijn komt vooral tot uiting in het kunnen nemen van verantwoordelijkheid voor eigen daden.

Voor ons als trainer zijn de volgende aspecten erg belangrijk:

- het vorm kunnen geven aan de eigen toekomst;
- het af kunnen gaan op eigen waarden en normen;
- het hebben van een eigen oordeel over allerlei problemen en aspecten van het leven;
- het zich op zichzelf kunnen bezinnen en zich rekenschap kunnen geven van eigen doeleinden;
- het bezitten van verantwoordelijkheidsgevoel;
- het in staat zijn om achtergronden en verbanden te ontdekken;
- het door de uiterlijke verschijnselen en gedragingen heen kunnen ontdekken van het innerlijke gehalte van die verschijnselen en gedragingen;
- het kunnen ontwerpen van een persoonlijke levensstijl;
- het afgaan op eigen geweten en niet op klakkeloos van anderen overgenomen opvattingen.

Lichamelijke ontwikkeling

We bespreken achtereenvolgens het lichamenlijk beleven van de man en de vrouw in de jongere volwassenheid.

De man

De lichamenlijke krachten van de man blijven zich in deze periode ontwikkelen. Halverwege de twintig en de dertig staat de man op het hoogtepunt van zijn kracht en prestaties. In het algemeen kan men zeggen, dat de man rond 25 jaar biologisch volgroeid is. Dat betekent dat dus vanaf ongeveer deze

leeftijd de achteruitgang al begint in te zetten, hoe vreemd dat ook mag klinken. Bij de een verloopt dit langzaam, bij de ander wat vlugger.

Het proces verloopt zo geleidelijk dat je er vaak niet zo'n erg in hebt. Maar we weten dat na het 25e jaar het uithoudingsvermogen al langzaam minder begint te worden. En na zijn 30e wordt een topsporter onderhand al een 'oude man'. Door goed te trainen wordt deze achteruitgang overigens wel vertraagd.

De vrouw

In de periode van de jongere volwassenheid, van 20 tot 35, 40 jaar, is voor de vrouw de periode waarin zij zich opvallend ontplooit. Voor veel vrouwen is dit de periode van zwangerschap en kinderen ter wereld brengen. Vooral wanneer de zwangerschappen elkaar snel opvolgen worden er zware eisen gesteld aan het lichaam van de vrouw.

Evenals bij de man begint ook voor de vrouw na het 25e jaar al de haast onmerkbare achteruitgang in biologisch opzicht.

Sociale ontwikkeling

Voor de sociale ontwikkeling geldt dat er nauwelijks verschillen zijn met de adolescenten. Wel zal het sociale netwerk inkrimpen. Door het gezinsleven 'verliezen' we steeds meer vrienden uit het oog. De werkomgeving gaat voor de werkende volwassene wel een grote rol spelen. De relaties van een volwassene zullen nog duurzamer worden.

3.6 Samenvatting

In onderstaande tabel staan de belangrijkste consequenties voor het training geven samengevat.

	4-8 jr	8-12 jr	12-18 jr	18 jr en ouder
Lichamelijk	Weinig coördinatie	Meer coördinatie	Snelle groei	Lichaam in balans
	Weinig kracht	Goede verhoudingen	Andere lichaamsverhoudingen	Goede coördinatie
	Snel moe, snel weer fit	Goed gebouwd	Onhandig	Grondmotorische eigenschappen ontwikkeld
	Weinig duurvermogen	Meer UHV	Minder coördinatie	
Emotioneel	Speels	Meer prestatiegericht	Afzetten tegen gezag	Identiteit gevormd
	Grote bewegingsdrang	Meer concentratie	Groepsvorming	Duurzame relaties
	Eigen leefwereld	Leergierig	Meer zelfkritiek	Zelfkritisch en verantwoordelijk
	Niet prestatiegericht	Vergelijken met anderen	Op zoek naar zichzelf	Bewuste keuzes
Sportpraktijk	Veel bewegen	Basistechnieken aanleren	Hoger tempo	Hoger tempo
	Afwisseling	Veel spelvormen	Snelheids- en duurtrainingen	Snelheid, kracht en duurtrainingen
	Succes laten beleven	Technische oefeningen	Wedstrijdgericht	Wedstrijdgericht
	Spel centraal stellen			

3.7 Motivatie van jeugdige atleten

Een belangrijk aspect bij het training geven aan met name jeugdige atleten is de motivatie. In onze jeugdgroepen hebben we te maken met een komen en gaan van kinderen. We zullen ons daarom van

tijd tot tijd moeten bezinnen op vragen als: "Wat willen de kinderen nu eigenlijk?"; "Wat wil ik met de kinderen?"; "Waarom komen deze kinderen op de vereniging?".

Meestal komen de kinderen de sport doen omdat ze op de een of andere manier aangespoord werden, hetzij door vriendjes of vriendinnetjes, hetzij door de ouders, hetzij via de school waar ook sport werd gedaan, hetzij door de televisie.

Bij de sportbeoefening van kinderen kunnen 4 facetten van invloed zijn op hun motivatie:

1. de ouders
2. de verenigingsleiding (bestuurders, trainers)
3. de omgeving van het kind (vrienden, wedstrijden)
4. het kind zelf, met zijn eigen belevingswereld en eigen wil.

De eerste drie invloeden zijn invloeden van buiten het kind. Ouders en leiding zijn de volwassen mensen die gemakkelijk een stempel kunnen drukken op de manier van sporten van de nog onvolwassen kinderen. Hun eigen ervaring is leidraad. Sportleiding laat zich immers gemakkelijk begeistere door prestatie zucht. Daarvoor moet soms veel wijken. In veel gevallen gebeurt dat onbewust. Ouders, en ook veel leiders, hebben van de sport een uitgesproken beeld. Hun verwachtingspatroon ten aanzien van de kinderen wordt daarop afgestemd. In de meeste gevallen betekent het dat de sport zoals soms op de tv, bij officiële wedstrijden, of via de pers, maatgevend is. Volwassenen willen zo snel mogelijk resultaten zien, die vergeleken worden met die bekende vorm van de sport. De normen uit de "volwassen wereld" worden toegepast op de "kinderwereld". Dat heeft tot gevolg dat er nu al kampioenschappen voor kinderen worden gehouden met soms de daaraan verbonden huldiging en publiciteit. Er worden ook bestenlijsten opgesteld voor pupillen, eigenlijk alleen maar om de ouders en volwassenen te strelen. Desondanks kunnen jeugdleden die succes boeken wel gelden als held waardoor andere jeugdleden lid blijven. Hierbij is het wel noodzaak dat er geen arrogantie van het talent boven trots.

Kinderen van de leeftijd van 7 - 10 jaar willen best winnen. Dat winnen is belangrijker dan het vergelijken met anderen. Vergelijken met vriendjes en clubgenoten wil nog wel gebeuren, maar voor deze kinderen is het vergelijken met volledig onbekenden nauwelijks interessant.

De wetenschappelijke congressen "Kind en Topsport" in Magglingen (1980) en "Child and Sport" in Urbino (1984) hebben dan ook grote kampioenschappen en bestenlijsten voor kinderen tot ongeveer 12 jaar in een resolutie van de hand gewezen.

Bij de vierde invloed (het kind zelf) hebben we te maken met een motivatie vanuit het kind zelf. De kinderen willen zelf graag presteren op allerlei gebieden en in telkens andere (liefst steeds moeilijker) situaties. Vooral in de prepuberteit vindt de jeugdige prestatiedrang zijn oorzaak in de dynamiek van de jeugd. Kinderen bewegen, in de ogen van volwassenen, vaak overmatig, oneconomisch, te veel. Door overactiviteit van het zich ontwikkelende kind, wil het daarom veel spelen en bewegen en leert daardoor zijn "wereld" kennen.

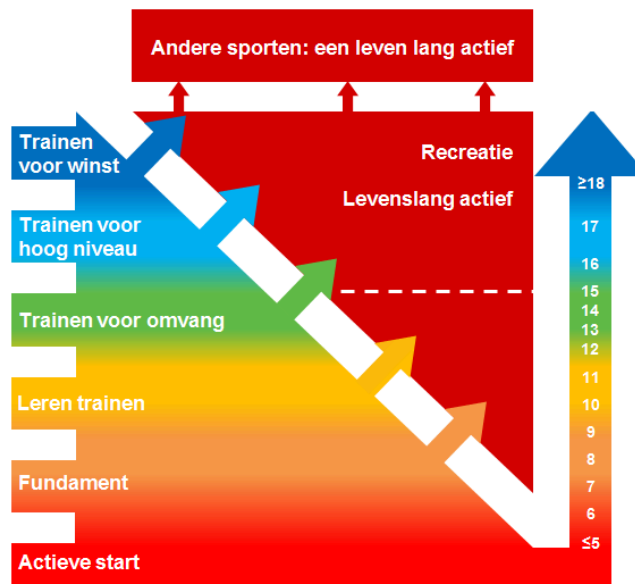
Het kind wil uit zichzelf bewegen (spontane bewegingsdrang). We zouden het kind geweld aandoen als we daar met de aanpak van de jeugd in de vereniging, geen rekening mee zouden houden. Voeg hier nog aan toe dat het kind vaak uitgedaagd wordt door zijn directe omgeving, door wat het wordt aangereikt en dat wat het bekend is, dan zal het duidelijk zijn dat de eigen prestatie motivatie niet voor niets zo zwaar moet wegen in onze jeugd benadering.

Helaas worden de kinderen op een verkeerde manier te veel beïnvloed door de eerste twee (a en b) invloed groepen. In de praktijk betekent dit, dat men in vele verenigingen nog steeds te gericht technisch bezig is met kinderen die op leeftijd zijn, waarop ze zelf eigenlijk anders willen (n.l. experimenteren, zoeken, proberen, demonstreren). De technische bagage is en blijft een heel belangrijk element in de trainingen, maar de wezenlijke aspecten van de jeugdsport mogen daardoor niet uit het oog verloren worden. Het kunnen vertalen van de technische oefenstof in attractieve sportvormen is fundamenteel.

Een belangrijke taak van de jeugdtrainer is het stimuleren van de zogenaamde "hoop op succes". Daarmee wordt niet bedoeld het streven naar een snel of groot succes, maar wel om via mislukken en proberen telkens een klein succesje te boeken, waardoor er steeds weer hoop op nieuw succes komt. Stap voor stap vooruit, dat is een fundamentele aanpak van de kindertraining. In dit kader is het de moeite waard om de kinderen veel te betrekken bij datgene wat in de trainingen gebeurt; indien mogelijk de kinderen verantwoord mee laten denken of mee laten bepalen wat er gedaan gaat worden. Daardoor wordt de kans op succes en betrokkenheid des te groter. De kinderen leren dan realistisch te zijn, hun eigen grenzen te bepalen en normen te stellen, die later van belang kunnen zijn voor de veelal individuele training. Als bepaalde dingen niet lukken wordt het daardoor voor de kinderen gemakkelijker in te zien hoe het komt dat iets niet lukt. We moeten proberen de atleetjes zó op te leiden en te motiveren dat ze later zelfstandig op wedstrijden kunnen gaan, zelf kunnen trainen en presteren.

3.8 Een ontwikkeling in sportbeleving

Het 'Long-term Athlete Development' model (LTAD), dat op de volgende pagina afgebeeld wordt, is een model dat internationaal steeds meer gebruikt wordt. Het model geeft een ontwikkelingslijn in een sportloopbaan van een persoon weer (de gekleurde pijl rechts geeft het oplopen van de leeftijd weer). In deze paragraaf wordt het kort besproken. We vertalen het model daarbij naar de leeftijdscategorieën die we bij sport kennen. Hierbij geven we aan dat er geen lineaire ontwikkelingen plaatsvinden.



Het is belangrijk om te realiseren dat het model zich aan de ene kant richt op excelleren in sport, maar aan de andere kant ook op levenslang bewegen in de recreatieve sfeer. Tijdens verschillende leeftijden kiezen mensen voor de overgang van wedstrijdgericht naar recreatief sporten.

FUNDamentals

Deze fase is de fase waarin de minipupillen (4-6 jaar) tot en met de jongste pupillen (6-8 jaar) zitten. Bij deze jongste sporters moet er sprake zijn van een veelheid van basisvormen van bewegen waarbij spelende vormen de voorkeur genieten. Allerlei vormen van bal- en tikspelen horen hier ook bij. Uitstapjes naar andere sporten werken motiverend en zijn voor de algemene motorische ontwikkeling uitstekend. Hierbij mogen gymnastische vormen ook zeker niet ontbreken. Wedstrijdjes kunnen, maar plezier staat voorop.



Learning to train

Een leeftijdsfase (8-12 jaar) die zeer gevoelig is voor het aanleren van moeilijkere vormen van bewegen. Het trainen zal dan ook steeds meer gericht worden op de specifieke onderdelen, al blijft de algemene lichamelijke ontwikkeling en de fun ook nog erg belangrijk.

Het is vaak aanlokkelijk om talenten in deze leeftijdsfase zich al verder te laten ontwikkelen door vroegtijdige specialisatie (over develop), maar dat zal zich in een later stadium uitbetalen in te eenzijdige fysieke en technische belasting, met als gevolg blessures en burn-out.

Train to train

Dit stadium loopt van begint tot einde van de Groeispuurt. Op deze leeftijd is het consolideren en verder uitbouwen van eerder geleerde technieken van belang. Door het veranderende lijf is behoud van coördinatie en het verder uitbouwen hiervan van groot belang. Algemene basisvaardigheden staan voorop in deze fase.

Ondanks dat de kinderen zich graag willen meten en willen trainen voor wedstrijden is het van belang te trainen om beter te worden op de onderdelen. De focus ligt op techniektraining en lichamelijke ontwikkeling (belastbaarheid vergroten) en nog niet zo zeer competitie en wedstrijden. Juist door de snelle groei is een beperkte belastbaarheid wenselijk, maar zullen dynamische krachtoefeningen en rompstabiliteitsoefeningen de belastbaarheid ten goede komen.

Door de grote variëteit van trainingsvormen en trainingsonderdelen zal de atleet algemeen gevormd worden en zal blessureleed tot een minimum beperkt blijven.

Training to compete

Dit is de fase dat de groeispuurt is afgelopen. Nu wordt het serieus.....of niet! Je ziet vaak een tweedeling ontstaan. Je hebt de atleten die de recreatieve weg in slaan en gewoon vrolijk doorgaan waarmee ze al bezig waren, namelijk lekker 2x in de week trainen, af en toe een wedstrijdje, maar het moet vooral gezellig zijn. Deze atleten stromen in de 'active for life'. Daarnaast zie je de atleet die echt voor de wedstrijden gaat trainen, die zich nog meer gaat toeleggen op specialisaties, die meer en harder gaat trainen, die het lijf heeft om dit nu aan te kunnen en de interne motivatie heeft om dit te kunnen opbrengen.

Train to win

Op de leeftijd van 19+ (mannen) en 18+ (vrouwen) komt de atleet in een fase waarin hij traaint om te winnen. Dat trainen om te winnen kan op verschillende niveaus plaatsvinden, maar in de praktijk zie je dat vooral de atleten die aan de nationale top mee doen, dit op kunnen brengen, de anderen stappen over naar 'active for life'. De atleten zijn nu zover ontwikkeld dat ze de meest intensieve trainingen aankunnen en zich gericht voorbereiden op belangrijke wedstrijden.

Active for life

Op iedere leeftijd kan de stap gemaakt worden naar sport als een 'life-time activity'. Soms gebeurt dat al op jonge leeftijd en soms pas na een internationale carrière. Wanneer de basis goed is geweest, kan de atleet ook kiezen welke sport hij zou willen doen. Dit hoeft niet noodzakelijkerwijs de huidige sport te zijn. Doordat hij algemeen getraind is, is de overstap naar andere sporten ook goed mogelijk. Wanneer je kennis hebt opgedaan over bewegen, wanneer je lichaamsbesef goed is, wanneer je oog-hand coördinatie getraind is, wanneer je fysiek belastbaar bent, zal je veel andere sporten snel op kunnen pikken.

4. Plannen

In een training is het van belang dat atleten veel en veelzijdig bewegen. Een training moet zo min mogelijk onderbroken worden door een verandering van organisatie (opstelling van materiaal) of het veranderen van de groepen. Als er zo min mogelijk tijd verloren gaat spreken we van een 'doorlopende lesorganisatie'. Voor groepen met een heterogene samenstelling is een goede organisatie van nog groter belang dan voor enkelvoudige samengestelde groepen (leeftijd en kunnen).

4.1 Groepsmanagement

In het onderwijs gebruikt men de term 'klassenmanagement'. Daarmee duidt men het plannen en organiseren van het onderwijs in klassen aan. Het begrip betreft vooral vaardigheidsaspecten van de leerkracht. Management is het moderne woord voor sturen, plannen, regelen en organiseren. Ook bij instructie buiten het onderwijs dient er sprake te zijn van goed management. Vooral omdat buiten het onderwijs de groepssamenstelling vaak heterogeen is. We spreken dan van groepsmanagement.

De volgende basisvaardigheden zijn van belang voor goed groepsmanagement:

- Duidelijk zijn; precies aangeven wat van atleten wordt verwacht. Hierbij niet uit het oog verliezen dat teveel aan regels en afspraken de duidelijkheid niet ten goede komt;
- Consequent zijn: eenmaal gestelde regels gelden voor verschillende situaties en moeten bij alle atleten op dezelfde wijze worden toegepast;
- Evenwichtig reageren: adequaat reageren wil zeggen: extreme uitbarstingen voorkomen.

4.2 Vier aandachtsvelden

Globaal zijn vier aandachtsvelden aan te wijzen waarop groepsmanagement zich richt:

1. Planning en organisatie

Planning is te beschouwen als de voorbereiding op de leeractiviteit. Organisatie is de realisering van het plan. Om goede resultaten te boeken met trainen is het actief zijn van de atleten een basisvoorwaarde. Het kiezen van een goede leeractiviteit is daarom van groot belang. Daarnaast speelt de planning van organisatorische aspecten (tijdsinschatting maken, realiseerbaarheid en problemen die men kan tegenkomen), een grote rol het management van het leerproces. Door een goede planning en van tevoren een goede voorbereiding te maken kan de taakgerichte leertijd enorm verhoogd worden. Vooral het bekijken van mogelijke probleemsituaties en deze van tevoren zoveel mogelijk al te reduceren of aan te pakken is belangrijk. Je hebt de training als het ware van tevoren al een keer gegeven. Enkele tips in dit kader:

- Als je in kern A met 2-tallen wilt werken, werk dan in kern B niet met 3-tallen, waardoor je opnieuw groepen moet maken.
- Laat de groepen in een inleidend spel spontaan tot stand komen.
- Gebruik bij een inleiding of een afsluiting het materiaal dat je in de kern ook nodig had.
- Organiseer de warming-up op dezelfde plaats als kern A.
- Als je veel materiaal moet klaarzetten doe dat dan vooraf (samen met andere trainers).
- Een hindernisbaan kan ook stapje voor stapje opgebouwd worden, er komt steeds een hindernis bij.

- Zorg dat het materiaal dat je nog wilt gaan gebruiken in de buurt ligt.
- Maak met andere trainers afspraken over materiaal, zodat je niet 'misgrijpt'. Datzelfde geldt ook voor de ruimte. Vooral het nut van zorgvuldig opruimen wordt erg onderschat.

Een training kunnen we geven aan de gehele groep, maar we kunnen ook verdelingen maken in subgroepjes. Bij training geven aan de gehele groep is het overzicht het gemakkelijkst omdat iedereen min of meer hetzelfde aan het doen is.

Het voordeel om te werken in groepen ligt vooral in:

- meer beurten; ze leren zelfstandig te werken en elkaar te helpen;
- er kunnen verschillende opdrachten gegeven worden (differentiatie).

2. Didactische vaardigheden

Tijdens het geven van een training is het van belang:

- alert te zijn;
- aandacht te spreiden;
- 'de groep erbij te houden';
- verantwoordelijkheid te geven aan de atleten;
- onderbrekingen te vermijden.

Daarvoor is het belangrijk om de juiste plaats in de ruimte kiezen voor een goed overzicht. Oogcontact houden, speciaal atleten in de gaten houden die zich niet aan de regels houden etc. is hierbij ook van belang. Geef duidelijk de consequenties aan van het overtreden van de regel. Houd ook rekening met het feit dat wanneer u één atleet in het openbaar aanspreekt, de hele groep wordt gestoord!

3. Regels en afspraken

In een groep waar iedereen weet wat toegestaan is en wat niet, waar iedereen weet wat waar te vinden is en weer opgeborgen moet worden, verloopt de instructie efficiënt. De trainer kan een dergelijke efficiëntie bereiken door het ontwerpen van regels en het maken van afspraken. Voordat de trainer regels en afspraken kan maken, moet hij zich realiseren welke gedragingen van atleten acceptabel zijn en welke niet. Daarnaast dient hij ervoor te zorgen dat de atleten de regels accepteren. Door samen met atleten regels op te stellen wordt de betrokkenheid erdoor vergroot. Er valt ook te denken aan een gesprek over de zin van regels. Voorwaarde is echter dat de zelfgemaakte regels voor alle atleten duidelijk, redelijk en uitvoerbaar zijn.

Belangrijk bij het vaststellen van regels zijn ook:

- Wat is de opvatting over 'stil en rustig' werken?
- Wat zijn signalen om de aandacht te trekken van de groep?
- Wat zijn uw eisen om verantwoord met het materiaal om te gaan?
- Wat mogen atleten zelf en wat niet?

Het is dus voor een training belangrijk duidelijk af te spreken wat wel en niet is toegestaan, wat wel en niet acceptabel is. Als de trainersgroepen rouleren over de trainers is het van belang dat trainers ook onderling goede afspraken maken. Pas dan kunnen atleten het systeem van regels en procedures ook daadwerkelijk aanleren.

Bij het maken van afspraken en regels kan aan de volgende zaken gedacht worden:

- De trainer stelt zodanige regels op dat de groep op een doelmatige en efficiënte wijze kan trainen.
- De trainer zorgt voor regels zodat de atleten succeservaringen opdoen.
- De trainer zorgt voor regels zodat instructie aan kleine deelgroepen kan plaatsvinden.
- De trainer stelt regels op zodat differentiatie op inhoud en vorm mogelijk is zowel op individueel niveau als op groepsniveau.
- De trainer geeft regels waardoor de instructie aansluit op de zone van de naaste ontwikkeling van atleten.
- De trainer geeft regels waar atleten succes ervaringen mee opdoen.
- De regels zijn zo bepaald dat alle atleten op hun eigen niveau kunnen werken en aandacht verkrijgen.
- De trainer kan de regels zodanig aanpassen dat de atleten actief bij het leerproces betrokken worden.
- De trainer kan de regels zodanig vormgeven dat er een veilig (ped)agogisch klimaat heerst.

4. Inrichting

De inrichting van de ruimte kan een belangrijke bijdrage leveren aan de werksfeer in de groep. Het aanbrengen van een duidelijke indeling van de ruimte kan aan de hand van de volgende vragen:

- Waar wordt meestal instructie gegeven?
- Waar moeten atleten kunnen lopen (looproutes)?
- Waar bevinden toestellen en materialen zich?
- Hoe kan veelvuldig storend geloop worden voorkomen?
- Zijn de onderdelen gemakkelijk bereikbaar voor alle atleten?

Ontwerp- en instructie competenties betreffende de inrichting zijn:

- De trainer richt de ruimte zodanig in dat de groep op een doelmatige en efficiënte wijze kan trainen.
- De trainer zorgt voor een zodanige inrichting dat instructie aan kleine deelgroepen atleten kan plaatsvinden.
- De trainer richt de onderwijsleersituatie zodanig in dat differentiatie op inhoud en vorm mogelijk is zowel op individueel niveau als op groepsniveau.
- De trainer geeft de inrichting zodanig vorm dat alle atleten op hun eigen niveau kunnen werken en aandacht krijgen.
- De trainer richt het onderwijsleerproces zodanig in dat de instructie aansluit op de zone van de naaste ontwikkeling van atleten.
- De trainer geeft de inrichting zodanig vorm dat alle atleten actief bij het leerproces betrokken worden.
- De trainer richt de onderwijsleersituatie in waar atleten succesvolle ervaringen mee opdoen.
- De trainer geeft de inrichting zodanig vorm dat er een veilig (ped)agogisch klimaat heerst.

Het is erg handig om bij de planning de inrichting van de ruimte en de opstelling en looproutes van de atleten te tekenen!

Kort samengevat is een goede opstelling:

- veilig;
- overzichtelijk voor atleten en trainer;
- snel neer te zetten.

Belangrijke tips voor de praktijk:

- Bij opstellingen moeten we zoveel mogelijk gebruik maken van de al aanwezige lijnen, randen, merktekens en eventuele natuurlijke markeringspunten zoals sloten, bomen en struiken. Voor het afgrenzen van een speelterrein kunnen behalve bovengenoemde zaken ook nog blokjes, pylonen, paaltjes, bordjes, touw of lintjes dienst doen.
- Wissel niet onnodig van opstelling. Gebruik voor de totale les maar een paar organisatievormen. Veel wisselingen geeft veel tijdverlies en onrust.
- Bij de uitleg van een nieuwe opdracht kunnen we het best de atleten al op de startplaats laten staan.

5. Leidinggeven

In de inleiding is al gesteld dat training geven op de eerste plaats omgaan met mensen is. Als trainer van een groep geef je leiding aan die groep. Dat kan op verschillende manieren. Er kunnen geen uitspraken gedaan worden over goede of slechte stijlen van leidinggeven. Belangrijk is dat de manier van leidinggeven past bij de groep. De ene groep heeft meer behoefte aan het maken van plezier, de andere wil presteren. Daarbij moet de stijl van leidinggeven natuurlijk passen bij de persoon die voor de groep staat en passen binnen het beleid van de vereniging. Stijlen van leiding geven zijn dus niet statisch. In het eerste deel van dit hoofdstuk gaan we in op verschillende stijlen van leidinggeven. In het tweede deel komen de wat meer praktische aspecten van het leiding geven aan groepen aan de orde.

5.1 Democratisch leiderschap en autoritair leiderschap

Het meest gemaakte onderscheid in leiderschapsstijlen is die tussen democratisch leiderschap en autoritair leiderschap. In onderstaande tabel worden beide stijlen tegenover elkaar gezet.



Meestal, maar dat hangt enigszins van de doelgroep af, is de democratische leider het meest geschikt voor de gemiddelde trainingsgroep. Hoewel het bij nieuwe groepen soms raadzaam is om wat meer kenmerken van autoritair leiderschap te hanteren.

5.2 Relatiegericht en taakgericht leidinggeven

Bij het taakgericht of technisch leidinggeven gaat het om het doelgericht training geven en de technische aspecten van de sport. Bij het relationeel leidinggeven gaat het om de mensen: de atleten en hoe ze zich voelen in de trainingsgroep.

Iedere trainer heeft zijn eigen accenten, afhankelijk van zijn eigen ervaringen en het soort trainingsgroep waar hij mee te maken krijgt. Ideaal is de trainer die zowel relatie- als taakgericht training geeft, immers je wilt als atleet een leuke trainingsgroep waar je ook nog iets leert!

5.3 Trainer, docent en entertainer

Een laatste indeling die regelmatig wordt toegepast is een indeling in drie typering. Ten eerste de 'trainer', die planmatig en gestructureerd te werk gaat. Zijn voornaamste doel is het verbeteren van de prestaties van het team of individu. Ten tweede de 'leraar', die als doel heeft een leerproces op gang te brengen. Hij wil dit proces begeleiden en ziet vooral het leeraspect als een uitdaging. Als laatste de 'entertainer', die het hebben van plezier als voornaamste doel beschouwt.

5.4 Open en gesloten didactiek

In de didactiek zijn twee uitersten te onderscheiden. Aan de ene kant de trainers die zelf alles bepalen en waarbij de atleten precies moeten uitvoeren wat zij zeggen of voordoen. Dat is de zogenaamde "gesloten" didactiek. Hiertegenover staat de "open" manier van training geven. Hierbij wordt het initiatief aan de atleten overgelaten. De gesloten didactiek leidt tot resultaten, waarbij de atleten op dezelfde wijze bewegen. De totale "open" manier daarentegen heeft tot gevolg dat ieder een individuele stijl kan ontwikkelen, maar heeft als groot nadeel dat er allerlei fouten in kunnen sluipen.

Bij de gesloten didactiek gaan we zonder omwegen op het doel af. We gebruiken dan een directe methode om het einddoel, de eindvorm, te bereiken. De open didactiek geeft atleten de kans om een bewegingsgevoel te ontwikkelen waarop de latere bewegingen worden gegrond. Het is vaak een spontaner en natuurlijker bewegingspatroon.

Om beide foute kanten te vermijden zullen we dus ergens tussen de twee uitersten in moeten zitten. Leiding of beter gezegd begeleiding, waarbij getracht wordt ieders eigenheid tot uitdrukking te laten komen, is daarom de beste weg. In de leertekst over motorisch leren wordt dieper in gegaan op de directe en de indirecte leer methode en wanneer we welke het beste kunnen toepassen.

5.5 Een activiteit opstarten

Bij elke nieuwe opdracht moeten we aandacht vragen. Het is erg nuttig als we met onze vaste groep een bepaald signaal afspreken waarmee de trainer de aandacht vraagt. Dit kan zijn een fluitsignaal, klappen in de handen, etc. Ook het beginsignaal moet duidelijk zijn; de atleten gaan niet zomaar op eigen houtje aan de slag. De kans op wanorde is dan te groot.

Meteen bij de aanvang moeten we ook afspreken wanneer de activiteit stopt. Dit kan gebeuren door het aantal herhalingen van de oefening vooraf te bepalen, een bepaalde score af te spreken, als het

materiaal op is (bijvoorbeeld bij boogschieten) of als het parcours is afgelegd. Ook kunnen we de atleten door laten werken en een bepaald eindsignaal afspreken. Dit eindsignaal kan hetzelfde zijn als het aandacht signaal dat we boven hebben besproken, want we vragen immers hun aandacht weer. Dit teken kunnen we bij iedere training gebruiken voor een onderbreking als we een opmerking willen plaatsen of een correctie willen geven. De tekens moeten duidelijk zijn en voor iedereen hoorbaar.

Bij het begin van de activiteit is het ook belangrijk om aan te geven waar atleten na de oefening moeten blijven. Willen we dat ze naar ons toe komen of moeten ze naar een vooraf bepaalde plaats. Als we met klein handmateriaal laten werken is het ook wel handig om (steeds van tevoren) aan te geven wat er met dat materiaal gebeurt. Moeten atleten het op de grond leggen of mogen ze het in de handen houden.

Dit betekent dus dat onze uitleg zo kort mogelijk moet zijn zonder dat het aan duidelijkheid verliest. De opdracht moet begrepen worden. Om dit te bespoedigen is meestal éénmaal voordoen al voldoende. In dit kader wordt vaak gesproken over **'Praatje, plaatje, daadje'**:

Praatje - zeer kort Plaatje - voordoen (of laten doen) Daadje - de kinderen gaan aan de slag

Stel jezelf wel de vraag of het voordoen noodzakelijk is of dat de atleten ontdekkend mogen leren trainen.

5.6 Atleten stimuleren om met de activiteit door te gaan

We hebben oefenstof gekozen die niet alleen nuttig is voor het beheersen van de technieken, maar vooral leuk is om door atleten gedaan te worden. Als dit zo is, hoeven we meestal niet veel meer te zeggen, maar het kan toch voorkomen dat de aandacht en het enthousiasme verdwijnen. Aandacht van atleten is niet te peilen, kinderen zijn nog eerder afgeleid dan volwassenen. Dan zullen we zelf wat moeten gaan doen. We moeten in ieder geval proberen om de atleten individueel of als groep positief te stimuleren. Hiervoor kunnen we een aantal dingen doen.

Goed- en afkeuren

We kunnen de activiteit stimuleren door aan te geven dat we het goed of niet zo goed vinden wat de atleten doen. Daarbij moeten we proberen positief te zijn. Bijvoorbeeld "het gaat vrij goed, maar je moet toch eens dit proberen", etc. Vooral kinderen vinden het belangrijk wat de volwassenen ervan vinden. Ze kijken dan ook zo nu en dan naar de trainer. Door te fronsen, je duim op te steken of armgebaren te maken, maak je dikwijls meer duidelijk dan door een heel verhaal. Het voordeel is hierbij dat het de activiteit van de kinderen niet onderbreekt.

Correcties geven

Een heel belangrijke correctie is de zogenaamde sociale correctie. Die wordt toegepast als de omgang van de atleten onderling te wensen overlaat. Iedereen in de groep is gelijk en moet dezelfde kansen krijgen. Atleten moeten elkaar leren accepteren met hun goede en minder goede kanten. Ook minderheden moeten een sociale plaats hebben in onze trainingsgroepen. Vooral de jeugdtrainer heeft daar een extra verantwoordelijkheid.

"A"-principes Voor de praktijk van het training geven is het heel belangrijk dat de trainer kan inspelen op veranderingen. Enkele dingen dienen goed in de gaten te worden gehouden, te weten:

- Leer afstand te nemen van de groep, zodat je altijd overzicht over de hele groep bewaart.
- Leer te analyseren, zodat je telkens kunt nagaan hoe iets kwam en hoe iets beter zou moeten.
- Het is soms nodig om dingen af te leren. Dat geldt zowel voor bewegingstechnieken als voor het gedrag van atleten. Overigens geldt het ook voor de trainer zelf.
- Leer om alternatieven in het oog te houden. Als bepaalde dingen niet lukken, probeer dan hetzelfde eens op een andere wijze.

5.7 Hulpmiddelen om te communiceren

Bij het corrigeren en ook tijdens het verdere verloop van de training kunnen we behalve onze stem nog andere middelen of media gebruiken. Dit doen we om de effectiviteit van de training te verhogen.

Omschrijving

Een (didactisch) medium is een communicatie- en informatiemiddel tussen lesgever en groep, dat gebruikt wordt om het lesdoel beter te bereiken. Met media bedoelen we zowel de fluit, stem, gebaar van de lesgever, als ook foto's en video.

Verbale media (stemgebruik)

De mondelinge informatie, de aanwijzing, de instructie, de verklaring door middel van de stem, zijn nog steeds de belangrijkste middelen van de trainer. Overdrijf niet. Pas het taalgebruik aan bij de ontwikkelingsfasen van de atleten. Beperk het aantal aanwijzingen. Een aanwijzing als: "zet goed af", "breng je knie omhoog", "houdt het hoofd rechtop" en "zet je armen in", zal weinig effect hebben. Beter is te zeggen: "als je de knie inzet, dan lukt de afzet beter". "Zullen we daarop letten?" Er is maar één detail in genoemd en de vraag nodigt uit tot actieve zelfbeoordeling.

Visuele media (ooggebruik)

De meeste mensen zijn visueel ingesteld en nemen via het oog de meeste informatie op. Vooral in de fase waarin een beweging aangeleerd gaat worden is het voorbeeld van de trainer of iemand uit de groep erg belangrijk. Door regelmatig voordoen ontstaat er een beter en gedetailleerder bewegingsbeeld. Voor het verbeteren van details van gecompliceerde bewegingen kan later gebruikgemaakt worden van visuele media zoals films, video's, foto's, tekeningen, dia's, fotoseries en dergelijke. Natuurlijk zal visuele informatie altijd vergezeld gaan van verbale informatie.

Akoestische media (oorgebruik)

Dit is het aangeven van een ritme door middel van handgeklap, geluidsinstallatie, stokjes en dergelijke.

Tactiele media (gevoelgebruik)

De lesgever fungeert als voelbaar medium wanneer hij de atleet direct ondersteunt, dus helpt, een duwtje geeft, opvangt, in de juiste houding zet.