



**NASLAGWERK
DAG VAN DE TRAINER
3 JUNI 2022**

INHOUDSOPGAVE

1.	GEZOND PRESTEREN	3
2.	SPELVORMEN (VOOR JEUGD)	16
3.	MULTIDISCIPLINAIRE ONTWIKKELING	25
4.	DIFFERENTIËREN IN JE TRAINING	38
5.	TRAINER EN OUDER OP ÉÉN LIJN	40
6.	METHODISCHE OPBOUW	49
7.	ZWEMTECHNIEK BORSTCRWAL	50
8.	KNWU REGIOCOACH	51

Niets uit dit naslagwerk mag zonder toestemming verder verspreid worden. Alle rechten zijn voorbehouden aan de schrijvers van de artikelen.

1. GEZOND PRESTEREN

(W)eet wat je doet (Susie Cats)



1 op de 5 vrouwelijke en
1 op de 12 mannelijke
topsporters heeft een
eetstoornis.



CO-FOUNDER EN SPORT- EN
PRESTATIEPSYCHOLOOG BIJ YAAP

YAAP®
SPORT- EN
PRESTATIEPSYCHOLOGEN

VANDAAG GAAN WE HET HEBBEN OVER
BEWUSTWORDING EN
SIGNALERING VAN EETPROBLEMATIEK EN
EETSTOORNISSEN IN DE SPORT EN WAAR JE SPORTERS
NAAR TOE KAN **DOORVERWIJZEN.**





WAAROM BEN JIJ HIER?

**EN IN HOEVERRE SPEELT
EETPROBLEMATIEK OF EEN
EETSTOORNIS IN JOUW SPORT OF IN
JOUW LEVEN?**

EETSTOORNISSEN IN DE SPORT: WAT IS HET?

**HET IS EEN LANGDURIGE (ONBEWUSTE)
DISBALANS TUSSEN ENERGIE-INNAME EN
ENERGIE VERBRUIK, MAAR HET GAAT OM
VEEL MEER DAN ALLEEN ETEN.**



EETSTOORNISSEN IN DE SPORT

acceptatie van
lichaam

gezonde /
normale
eetgewoontes

gezond gewicht
voor zijn of
haar leeftijd,
lengte en
lichaamstype

restrictief
eten

sterke focus op
gewicht en
lichaamsvormen

streven naar
perfectie

vasten

jojo-diëten

overgeven

steroïde gebruik

laxantia

dwangmatig
overeten

overmatig veel
bewegen

Anorexia Nervosa

Bulimia Nervosa

Binge Eating
Disorder
(eetbuisstoornis)

0

VERSTOORD
EETGEDRAG

EETPROBLEEM

EETSTOORNIS

10



Video > <https://youtu.be/epTpemgk7Yg>

EENZAMER WORDT HET NIET.



EETSTOORNISSEN IN DE SPORT: WAARDOOR ONTSTAAT HET?

HET IS EEN COCKTAIL VAN FACTOREN,
DUS ER IS GEEN ÉÉNDUIDIGE OORZAAK
AAN TE WIJZEN.



EETSTOORNISSEN IN DE SPORT: WAARDOOR ONTSTAAT HET?

- ERFELIJKHEID
- PERSOONLIJKE KENMERKEN, ZOALS ONZEKERHEID, PERFECTIONISME EN EEN LAAG ZELFBEELD.
- COMPETITIEVE HOUDING
- WEEGMOMENTEN
- CONSTANT VERGELIJKEN MET ANDEREN
- CONTROLE WILLEN HOUDEN
- OPMERKINGEN VAN OUDERS, TRAINERS, COACHES, PLOEGGENOTEN
- SPORTKLEDING
- MYTHE "THIN IS GOING TO WIN"
- ONWETENDHEID RONDOM VOEDING
- TRIGGERS UIT OMGEVING, ZOALS ZIEKTE VAN EEN FAMILIELID, EEN TRAUMATISCHE GEBEURTENIS, HET OVERLIJDEN VAN IEMAND, BLESSURES

EETSTOORNISSEN IN DE SPORT: IN STAND HOUDERS

- ANGST VOOR DIK WORDEN/VET EN DIT VERMIJDEN
- JEZELF WEGEN EN CHECKEN
- COMPLIMENTEN OVER GEWICHTSVERLIES
- LIJNEN/HONGER GEVEN GEVOEL VAN SUCCES EN CONTROLE
- NADRIJK OP FOUTEN EN SCHULD BIJ JEZELF/GEWICHT LEGGEN
- NORMALISEREN HONGER/PURGEREN/LIJNGEDRAG/BEWEGEN
- VOEDING-BEWEGEN: COMPENSEREN EN LEGITIMEREN
- ZICH VERGELIJKEN MET 'BETERE' ANDEREN

WIE IS (EXTRA) KWETSBAAR?



een topsporter

- ☐ mentaal hard
- ☐ trainingsbereid
- ☐ streeft naar perfectie
- ☐ coachbaar
- ☐ offert zichzelf op
- ☐ verbijt de pijn

iemand met **anorexia**

- ☐ streng voor zichzelf
- ☐ traint excessief
- ☐ perfectionistisch
- ☐ volgzaam
- ☐ onzelfzuchtig
- ☐ ontkent ongemak

Uit: Thompson & Sherman (1999)



EETSTOORNISSEN IN DE SPORT: HOE SIGNALEER IK HET?

DAT IS BEST LASTIG...
WANT EEN EESTOORNIS
ONTWIKKELT ZICH IN HET GEHEIM



Signalen in verband met training

- Taint jouw sporter bovenop het trainingsschema nog extra bij?
- Is er een daling in zijn/haar prestatie ondanks de training?
- Taint jouw sporter door bij blessures?
- Heeft jouw sporter verminderde weerstand? Is hij/zij bijvoorbeeld vaak verkouden?
- Klaagt jouw sporter over slecht slapen en verminderde eetlust?
- Taint jouw sporter met veel kleding aan?
- Heeft hij/zij het snel koud tijdens de training?

Lichamelijke signalen

- Is er ernstig gewichtsverlies (volwassenen)? Of onvoldoende groei en toename van gewicht (kinderen)? Of frequente gewichtsveranderingen?
- Is er geen (regelmatige) menstruatie? Of is de testosteronconcentratie in het bloed verlaagd?
- Heeft jouw sporter een gezwollen buik, gezicht en enkels? Of soms buikpijn?
- Is de huid van jouw sporter droog, ruw of verkleurd? Is er donshaar op het lichaam?
- Heeft jouw sporter het steeds koud? Is jouw sporter soms duizelig?
- Heeft hij/zij stressfracturen (gehad)?
- Valt zijn/haar haar uit?
- Klaagt jouw sporter over een pijnlijke keel? Zijn de tanden aangetast? Is er een slechte wondheling (zoals geschaafde knokkels)? Zijn de speekselklieren gezwollen (waardoor het gezicht er ronder uitziet)? Heeft jouw sporter een tekort aan speeksel of continue een beetje wit speeksel in de mondhoeken?
- Klaagt jouw sporter over spierkrampen en vermoeidheid? Zijn er slaapproblemen?
- Is er spiermassa verdwenen?

Psychologische signalen

- Vindt jouw sporter zichzelf te dik, ook al is er sprake van ondergewicht of een adequaat gewicht? Heeft jouw sporter een intense vrees om in gewicht aan te komen?
- Zijn er veranderingen in zijn/haar persoonlijkheid en kampt hij/zij met humeurigheid of stemmingswisselingen?
- Is jouw sporter obsessief bezig met het verbeteren van zijn/haar prestatie? Stelt hij/zij hierbij extreme of te hoge doelen?
- Blijft hij/zij erg lang hangen in fouten en is hij/zij extreem kritisch op zichzelf na een fout, nederlaag of verlies?
- Kan jouw sporter zich niet meer ontspannen?
- Trekt jouw sporter zich terug uit het team of van jou en andere sportbegeleiders? Vermijdt jouw sporter om te eten in gezelschap?

Gedragmatige signalen

- Is jouw sporter obsessief bezig met eten?
- Heeft jouw sporter rituelen die te maken hebben met eten? Zoals het voedsel in kleine stukjes snijden of steeds verplaatsen op zijn/haar bord?
- Heeft jouw sporter een oncontroleerbare drang om grote hoeveelheden voedsel te consumeren?
- Slaat jouw sporter maaltijden over? Is jouw sporter bezig met extreem diëten?
- Vertoont jouw sporter soms stiekem gedrag. En trekt hij/zij zich terug van anderen? Verdwijnt jouw sporter na het eten? Gaat jouw sporter vaak naar het toilet na het eten?
- Is jouw sporter soms rusteloos of hyperactief?
- Heb je het idee dat jouw sporter voeding of medicatie steelt? Of veel geld uitgeeft aan voeding?
- Heb je het idee van oneigenlijk middelengebruik of verslavingen? (Roken, alcohol, drugs, doping, medicatie, ...)

GEZOND	EETSTOORNIS
- NORMAAL EETGEDRAG, PASSEND BIJ TRAINING - (ENERGIE)BALANS - GEZOND LICHAAMSGEWICHT - AFVALLEN VOLGENS DE RICHTLIJNEN - SOCIALE OMGANG - POSITIEVE GEDACHTEN EN GEVOELEN - REALISTISCH EN POSITIEF BEELD VAN LICHAAM EN UITERLIJK	- EETPROBLEEM: VERSTOORD EETGEDRAG EN OBSESSIE MET VOEDING EN GEWICHT - DISBALANS - GEWICHTSPROBLEMEN EN KLACHTEN - EXTREEM AFVALLEN EN AANKOMEN - TERUGTREKKING EN/OF ISOLATIE - LAGE EIGENWAARDE - NEGATIEF LICHAAMSBEELD

**IK ZAL VAST WEL EENS EEN EETPROBLEEM VAN IEMAND
OVER HET HOOFD HEBBEN GEZIEN**

EENS

ONEENS



**EETSTOORNISSEN IN DE SPORT:
WAT IS JOUW ROL?**

**ENERZIJD'S VOORKOMEN EN ANDERZIJD'S
ONDERSTEUNEN EN DOORVERWIJZEN**

DIT KAN JE ALLEMAAL DOEN?

- ☐ GA MET DE SPORTER, IN EEN VEILIGE OMGEVING, IN GESPREK.
- ☐ BEREID JE VOOR OP EEN ONTKENNEN, MAAR KOM ER DAN LATER TOCH OP TERUG.
- ☐ NIET TE LANG INTERN BEGELEIDEN OF BLIJVEN HANGEN. BINNEN 1-3 MAANDEN WIL JE PROGRESSIE ZIEN, ANDERS MOET JE OPSCHALEN
- ☐ BESPREEK HET MET BELANGRIJKE DERDEN VAN JEZELF EN DE SPORTER
- ☐ HULPVERLENING IN GANG ZETTEN
- ☐ KOM ER LATER OP TERUG EN HOUDT CONTACT



KIJK OP DE ZORGKAART VAN
(W)EET WAT JE DOET, TE
VINDEN OP:

<https://weetwatjedoet.nl/zorgkaart/>

VANDAAG HEBBEN WE HET GEHAD OVER
BEWUSTWORDING EN SIGNALERING VAN
EETPROBLEMATIEK EN EETSTOORNISSEN IN DE SPORT EN
WAAR JE SPORTERS NAAR TOE KAN
DOORVERWIJZEN.

(W)EET

EETSTOORNISSEN IN DE SPORT: SAMENVATTING

- Een eetstoornis heeft geen eenduidige oorzaak maar ontstaat door een combinatie van verschillende aspecten.
- Een eetstoornis is een mechanisme om met een negatief zelfbeeld om te gaan. Het is een overlevingsstrategie.
- Een eetstoornis is niet eenvoudig te signaleren bij sporters omdat het normaal is dat zij 'obsessief' bezig zijn met voeding, lichaam en prestaties.
- Een eetstoornis heeft grote negatieve gevolgen voor iemands lichamelijke en geestelijke gezondheid. Daarnaast is het mentaal een hel, eenzamer dan dat wordt het niet.

EETSTOORNISSEN IN DE SPORT: SAMENVATTING

- Ga altijd het gesprek aan wanneer je een vermoeden hebt of je zorgen maakt. Niets doen verergert de situatie.
- Steun vanuit de omgeving is een essentieel onderdeel van de weg naar herstel
- Het herstel van een eetstoornis is een proces dat tijd nodig heeft en dat voor iedereen anders verloopt.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
WWW.WEETWATJEDOET.NL EN DOWNLOAD
DE GRATIS COACHHANDLEIDING



Gratis coachhandleiding > <https://weetwatjedoet.nl/aanbod/coach-handleiding>

2. SPELVORMEN (VOOR JEUGD)

Lizette van der Vegt

Training voor jeugd kan gericht zijn op fysieke vaardigheden, maar als trainers willen we ook graag bijdragen aan de ontwikkeling van mentale, tactische en (inter)persoonlijke vaardigheden. Door middel van spelvormen kunnen deze vaardigheden in een training op een leuke manier worden gecombineerd.

In een jeugdtraining kan je bijvoorbeeld werken aan (een combinatie van) de onderstaande vaardigheden:

- ♥ Coördinatie
- ♥ Lenigheid
- ♥ Uithoudingsvermogen
- ♥ Kracht
- ♥ Snelheid
- ♥ Samenwerken
- ♥ Concentratie
- ♥ Problemen oplossen
- ♥ Omgaan met spanning
- ♥ Tactiek

Bij de training die je aanbiedt is het belangrijk om rekening te houden met de ontwikkelingsfase van de doelgroep, maar sporters zijn natuurlijk nooit te oud om plezier te hebben tijdens het trainen!

Met eenvoudige middelen zoals (tennis)ballen, dobbelstenen, pylonnen/dopjes, een fluitje en speelkaarten kun je al heel veel doen. Ook eenvoudige gezelschapsspelletjes zoals Memory, Ganzenbord en Set kun je spelen tijdens de training. In deze workshop worden een aantal voorbeelden gegeven, hopelijk inspireert dit jullie om je eigen variaties te bedenken!

De spelvormen die we vandaag doen zijn de volgende:

- ♠ Looptraining 'Memory'
- ♠ Circuittraining met speelkaarten
- ♠ Wisseltraining met speelkaarten
- ♠ Looptraining tikspel 'Boompje verwisselen'
- ♠ Achtervolging met een bal
- ♠ Looptraining 'Hoedjesdans'
- ♠ Fietstraining 'Woordwaaier'

Een paar tips voordat je met deze trainingen aan de slag gaat:

- ♣ Zorg voor voldoende ruimte op een grasveld, atletiekbaan of een verkeersvrij stuk weg, de deelnemers zullen zo opgaan in hun spel dat ze geen oog meer voor de omgeving hebben;
- ♣ Houdt de mondelinge uitleg van het spel zo kort mogelijk. Je kunt het spel ook kort voordoen met een aantal deelnemers die begrijpen wat de bedoeling is;
- ♣ Vertel duidelijk wat het doel van het spel is. Dus wanneer heb je gewonnen of is het spel afgelopen;
- ♣ Vooral bij jonge kinderen is het belangrijk dat het spel eerlijk is. Bij oudere kinderen kan je juist zorgen voor een oneerlijke component (leren omgaan met tegenslagen);
- ♣ Bedenk van tevoren hoe je eventuele groepen verdeelt en omgaat met ongelijke aantallen of niveauverschillen. Als je een oneven aantal hebt en wilt werken met tweetallen kan je een 'Siamese tweeling' vormen, of een drietal waarbij steeds één deelnemer rust heeft. In het geval van niveauverschillen kun je de snellere deelnemers verder laten lopen of een zwaardere opdracht laten uitvoeren;
- ♣ Geef de deelnemers indien mogelijk inspraak in de opdrachten, bijvoorbeeld door ze een keuze voor te leggen. Dit werkt motiverend;
- ♣ Houd rekening met een korte spanningsboog, dus laat het spel niet te lang duren;
- ♣ Laat de jeugd helpen met het klaarzetten en opruimen van materialen, een goede les en ze doen het graag!

Looptraining 'Memory'

Aantal deelnemers: 4-16

Vaardigheden:

- ♥ Uithoudingsvermogen;
- ♥ Coördinatie;
- ♥ Samenwerken;
- ♥ Concentratie;
- ♥ Tactiek.

Benodigdheden:

- ♠ Verkeersvrij parcours van circa 5x 30 meter;
- ♠ Memory kaartjes;
- ♠ Hoedjes, dopjes of pylonnen.

Vorbereiding:

- ♦ Leg de kaartjes omgekeerd in het speelveld; het is handig als de kaartjes flink verspreid liggen, op minimaal een meter afstand;
- ♦ Zet op een afstand van 20-30 meter pylonnen neer;
- ♦ Vorm teams van 2 (of 3) deelnemers.

Speluitleg:

- ♣ Doel van het spel is als team zo veel mogelijk gelijke kaartjes verzamelen;
- ♣ Je doet dit door als tweetal een kaartje met gelijke afbeelding om te draaien;
- ♣ Alle deelnemers starten tegelijk van achter hun eigen pylon;
- ♣ Je rent naar de kaartjes en draait er één om;
- ♣ Is jouw kaartje gelijk aan die van je teamgenoot, dan neem je ze mee;
- ♣ Zijn ze niet gelijk, dan leg je ze terug en moet je terugrennen naar je pylon;
- ♣ Ben je terug bij je pylon, dan mag je direct opnieuw naar de kaartjes rennen;
- ♣ Dit gaat net zo lang door tot alle memorykaartjes op zijn;
- ♣ Het team dat de meeste kaartjes heeft verzameld wint!

Variaties:

- 👑 Als er een groot verschil in niveau is kun je de pylonnen van de deelnemers op verschillende afstanden van de memorykaartjes zetten;
- 👑 Soms is het handig om een drietal te vormen. Van het drietalen rennen er steeds twee deelnemers naar de kaartjes en één deelnemer heeft rust;
- 👑 Je kunt de kaartjes onder dopjes/hoedjes leggen. Zo zijn ze beter zichtbaar en gemakkelijker te onthouden. Zorg wel dat de deelnemers de kaartjes én de dopjes meenemen als ze twee gelijke plaatjes hebben.

Circuittraining met speelkaarten

Aantal deelnemers: 1-veel (afhankelijk van het aantal speelkaarten dat je hebt)

Vaardigheden:

- ♥ Kracht
- ♥ Uithoudingsvermogen
- ♥ Coördinatie
- ♥ Concentratie

Benodigdheden:

- ♠ Een sportveld, atletiekbaan, plein of zaal
- ♠ Speelkaarten
- ♠ Pylonen

Vorbereiding:

- ♦ Maak gelijkwaardige setjes van verschillende speelkaarten. Het aantal kaarten in de set bepaalt het aantal oefeningen dat je gaat doen;
- ♦ Zet vier pylonen op de plaats waar je een oefening wilt laten uitvoeren.

Speluitleg:

- ♣ Doel van het spel is je stapel speelkaarten op te maken;
- ♣ Je draait de bovenste kaart van je stapel om;
- ♣ Het symbool bepaalt de oefening die je moet doen, de waarde van de kaart het aantal herhalingen;
- ♣ Je rent naar de pylon, voert je oefening uit en rent terug naar je stapel kaarten;
- ♣ Daar draai je de volgende kaart om en herhaalt de opdracht;
- ♣ Dit doe je net zo lang tot je stapel kaarten op is;
- ♣ Uiteraard moeten de oefeningen correct worden uitgevoerd.

Variaties:

- 👑 Je kunt allerlei verschillende oefeningen bedenken bij de symbolen;
- 👑 De oefeningen kunnen tegelijk of om de beurt worden uitgevoerd in tweetallen.

Voorbeeldoefeningen:

- ♠ Push-up
- ♦ Burpee
- ♥ Sit-up
- ♣ Lunge
- 👑 Een rondje hardlopen

Wisseltraining met speelkaarten

Aantal deelnemers: 4-30

Vaardigheden:

- ♥ Coördinatie (wisseltechniek);
- ♥ Snelheid;
- ♥ Concentratie;
- ♥ Omgaan met (wedstrijd)spanning
- ♥ Samenwerken
- ♥ Uithoudingsvermogen
- ♥ Kracht

Benodigdheden:

- ♠ Verkeersvrij fietsparcours;
- ♠ Ruimte voor een 'wisselzone'
- ♠ Speelkaarten;
- ♠ Hoedjes, dopjes of pylonnen.

Vorbereiding:

- ♦ Maak een wisselzone van dopjes of pylonnen, waarbij je duidelijk de op- en afstapbalk markeert;
- ♦ Markeer een startstreep op ongeveer 50m van de wisselzone;
- ♦ Laat de deelnemers hun spullen klaarzetten in de wisselzone;
- ♦ Maak een stapel van speelkaarten met waardes tussen 5-10.

Speluitleg:

- ♣ Doel van de opdracht is het uitvoeren van een goede wissel en aansluiting vinden bij een goede fietsgroep;
- ♣ Iedereen trekt een speelkaart, onthoudt wat er op staat (symbool en waarde) en levert hem weer in;
- ♣ Alle deelnemers staan klaar bij de startstreep;
- ♣ Zodra jouw symbool (harten, schoppen, ruiten, klaver) wordt geroepen mag je van start;
- ♣ Je start met het maken van push-ups, de waarde van jouw kaart bepaalt het aantal;
- ♣ Vervolgens ren je naar de wisselzone en probeert zo snel mogelijk aan te sluiten bij een goede fietsgroep;
- ♣ Fiets een aantal ronden/minuten (door de trainer in te vullen).

Variaties:

- ♣ Je kunt verschillende wissels oefenen, voor zwemmen-fietsen start je op blote voeten,, voor lopen-fietsen start je met hardloopschoenen aan.

Looptraining tikspel 'Boompje verwisselen'

Aantal deelnemers: 8-30

Vaardigheden:

- ♥ Uithoudingsvermogen;
- ♥ Snelheid;
- ♥ Concentratie
- ♥ Tactiek.

Benodigdheden:

- ♠ Veld of plein
- ♠ Bomen of pylonnen.

Vorbereiding:

- ♦ Markeer een speelveld;
- ♦ Wijs een aantal bomen aan of zet pylonnen neer, dit moeten er minder zijn dan het aantal deelnemers;
- ♦ Wijs één of twee tikkers aan.

Speluitleg:

- ♣ De deelnemers die bij een boom staan zijn veilig voor de tikker;
- ♣ De deelnemer die geen boom heeft moet ervoor zorgen dat hij niet getikt wordt;
- ♣ Hij doet dit door weg te rennen van de tikker of door een boom af te pakken van een van de andere deelnemers die bij een boom staan;
- ♣ De deelnemer die aan komt rennen is veilig, de andere deelnemer is niet meer veilig en moet op zoek naar een andere boom
- ♣ Als een deelnemer zonder boom door de tikker wordt getikt, wordt de tikker een normale deelnemer, en de deelnemer een tikker.

Achtervolging met een bal

Aantal deelnemers: 4-30

Vaardigheden:

- ♥ Coördinatie;
- ♥ Concentratie;
- ♥ Samenwerking;
- ♥ Omgaan met (wedstrijd)spanning
- ♥ Uithoudingsvermogen

Benodigdheden:

- ♠ Veld, plein of zwembad;
- ♠ Twee ballen.

Vorbereiding:

- ♦ Maak twee groepen van de deelnemers;
- ♦ Laat de deelnemers een (grote) kring vormen waarbij de leden van het ene team om en om staan met de leden van het andere team.

Speluitleg:

- ♣ Doel van het spel is dat de bal van jouw team de bal van het andere team inhaalt;
- ♣ Je gaat de bal met jouw team in de rondte overgooien;
- ♣ De bal van het ene team start precies tegenover de bal van het andere team;
- ♣ De ballen worden in dezelfde richting rond gegooid, dus beiden met de klok mee of tegen de klok in;
- ♣ Als jouw team de bal van het andere team weet in te halen heb je gewonnen;
- ♣ Als het andere team de bal laat vallen heb je ook gewonnen;

Variaties:

- 👑 Je kunt dit spel een aantal rondes spelen, waarbij je de bal in verschillende richtingen laat gooien en de kring groter of kleiner maakt;
- 👑 Deze spelvorm kan zowel in het zwembad als op het droge worden gedaan;
- 👑 Deelnemers kunnen een opdracht krijgen die ze tussen de worpen door moeten uitvoeren (denk aan helm op en af, schoenen aan en uit, koprol maken enzovoort).

Looptraining 'Hoedjesdans'

Aantal deelnemers: 6-30

Vaardigheden:

- ♥ Uithoudingsvermogen;
- ♥ Snelheid;
- ♥ Concentratie;
- ♥ Omgaan met spanning;
- ♥ Tactiek.

Benodigdheden:

- ♠ Looprondje van circa 200 meter;
- ♠ Fluitje;
- ♠ Hoedjes of dopjes (twee kleuren)

Vorbereiding:

- ♦ Zet verspreid over het looprondje evenveel hoedjes neer als er deelnemers zijn;
- ♦ Plaats 1/3 hoedjes in de ene kleur (bv rood) en 2/3 hoedjes in de andere kleur (bv geel).

Speluitleg:

- ♣ Doel van het spel is individueel zo veel mogelijk punten te verdienen;
- ♣ Je verdient punten door na een fluitsignaal als eerste bij een hoedje te zijn;
- ♣ Alle deelnemers gaan hardlopen op het looprondje;
- ♣ Als de trainer op het fluitje blaast ren je zo snel mogelijk naar een hoedje;
- ♣ Ben je als eerste bij een geel hoedje, dan krijg je één punt;
- ♣ Ben je als eerste bij een rood hoedje, dan krijg je twee punten;
- ♣ Zijn alle hoedjes bezet en heb je géén hoedje gevonden, dan krijg je geen punten;
- ♣ Deelnemers moeten zelf hun punten tellen;
- ♣ Als de trainer opnieuw op het fluitje blaast gaan alle deelnemers weer hardlopen;
- ♣ De trainer haalt tussendoor steeds hoedjes weg, zodat het steeds moeilijker wordt om punten te verdienen;
- ♣ Als alle hoedjes weg zijn is het spel afgelopen;
- ♣ Degene die de meeste punten heeft gehaald wint.

Variaties:

- 👑 Er zijn verschillende mogelijkheden voor de looprichting, bepaal of je alleen naar een hoedje mag rennen dat vóór je ligt of ook terug mag rennen (voorkom botsingen);
- 👑 Een extra uitdaging is dat de looprichting omkeert als de trainer twee keer fluit.

Fietstraining 'Woordwaaier'

Aantal deelnemers: groepjes van 3-5 deelnemers

Vaardigheden:

- ♥ Techniek/samenwerken (waaierrijden)
- ♥ Uithoudingsvermogen
- ♥ Concentratie
- ♥ Problemen oplossen

Benodigdheden:

- ♠ Verkeersvrij of -arm fietsparcours;

Vorbereiding:

- ♦ Maak groepjes van 3-5 gelijkwaardige fietsers;
- ♦ Bepaal welke afstand/tijd er gefietst moet worden.

Speluitleg:

- ♣ Doel van de opdracht is het maken van een lange woordslang;
- ♣ Je begint met de vraag: 'Ik ga naar een wedstrijd en neem mee:'
- ♣ Deelnemer 1 rijdt op kop en roept naar deelnemer 2 wat hij meeneemt, bijvoorbeeld 'BinnenbanD';
- ♣ Dit is het teken dat deelnemer 2 de koppositie moet overnemen;
- ♣ Deelnemer 2 moet nu een woord bedenken dat begint met de laatste letter van het eerder genoemde woord, dus een 'D';
- ♣ Deelnemer 2 roept naar deelnemer 3 'DrinkeN,
- ♣ Nu moet deelnemer 3 de koppositie overnemen en iets bedenken met de letter 'N', enzovoort;
- ♣ Hoe langer je moet nadenken over een woord, hoe langer je op kop rijdt;
- ♣ Als je een woord noemt dat al eerder is gezegd krijg je een strafpunt, de andere deelnemers van het groepje mogen na afloop bepalen wat de (sportieve) 'straf' is voor degene met de meeste strafpunten.

Variaties:

- 👑 Je kunt verschillende onderwerpen kiezen voor je woordslang.

3. MULTIDISCIPLINAIRE ONTWIKKELING

Arie Koops



Waar denk jij aan, bij de stelling:

“LAAT en MEER,”: de basis voor plezier en het podium

“Soon ripe, soon rotten”

“Van Breed naar Smal”

Scouten, ontwikkelen en trainen

Waar scout
je op?

Op welke
leeftijd ?

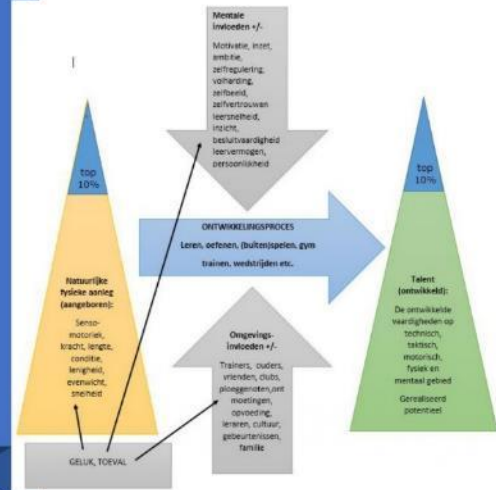
Hoe
ontwikkel/
train je?

Waar scout je op?

- Snelheid
- Techniek
- Inzicht
- Metnaal
- Atletisch vermogen

OF is het complexer?

- Top 10 aanleg...
 - Top 10 ontwikkeling...
 - Omgeving...
 - Mentaal...
 - Ontwikkelingsproces...
-
- En
 - GELUK
-
- En
 - Toeval



Op welke leeftijd?



Tadej Pogacar:

- Hardlopen, voetbal
- 18 jaar 3e EK
- 20 jaar 3e Vuelta
- 21 jaar Tour
- 22 jaar ...



Cadel Evans:

- ATB
- 21e en 22 WK ATB
- 32 jaar WK op de weg
- 34 jaar Tour de France

Podiumleeftijd

- De podiumleeftijd is de leeftijd waarop mag worden verwacht dat een sporter kan strijden voor podiumplaatsen op een toonaangevend mondiaal seniorevenement.

- Richtlijn: de leeftijd waarop minimaal 50 procent van de gemeten sportpopulatie (bv. medaillewinnaars op WK/OS/PS van de afgelopen acht jaar) voor het eerst een 'podiumresultaat' heeft behaald op een mondiaal toonaangevend seniorevenement.

(dit is de mediaan van die doelgroep en niet het gemiddelde)

Bijvoorbeeld:

In sport X is de leeftijd waarop 50 procent van de gekozen sportpopulatie strijdt om medailles bij de senioren 23 jaar. Dan betekent dit dat 15 jaar ($23-8=15$) het 'juiste' moment is om sporters te identificeren en te ontwikkelen richting de absolute top. Het proces van talentherkenning en -ontwikkeling richting de topsport start voor sport X dan dus op 15 jarige leeftijd.

Op grond van Pogacar: $21-8 = 13$

Op grond van Cadel: $21-8 = 13$ of $32-8 = 24$

Op grond van Roglic: $28-8 = 20$ of $18-8 = 10$

Nienke Brinkman: $28-8=20$ Hockey en nu topmarathons
Annemiek van Vleuten (40) versus Anna van der Breggen (nu 32)

OF: gaan we enige souplesse betrachten ☺

Hoe ontwikkel je
Hoe train je

De Praktijk en de Theorie

Mathieu van der Poel laat zien: kruisbestuiving helpt sporters vooruit



Mathieu van der Poel wint de Amstel Gold Race. Beeld Belga

Crossen in de winter, klassiekers rijden in het voorjaar. Met zijn succes in de Amstel Gold Race laat Mathieu van der Poel zien dat er niks mis is met het beoefenen van andere disciplines. Ook andere atleten kunnen veel leren door goed naar andere sporten te kijken.



▲ Marianne Vos komt juichend over de finish in Fayetteville nadat ze Lucinda Brand heeft gesprint. © BELGA

Marianne Vos over achtste wereldtitel cross: 'Een regenboogtrui, goud, dat went nooit'

WK titel 2016, lichte dubbeltwee



April 2022 Amber Kraak wint haar eerste wedstrijd als professioneel wielrenster.



Roglic 33 jaar – 8 = 25 – 15 = 10

- Ik ben vijftien jaar schansspringer geweest. Daar ben ik trots op, ik ben ermee opgegroeid.
- In Slovenië draait veel om de wintersport. Skiën, biathlon, langlaufen, skispringen.
- Ik ben nu acht jaar wielrenner. Mijn perspectief is veranderd. Als je schansspringer bent, denk je dat schansspringen de grootste sport ter wereld is.
- Nu ik fiets, denk ik dat wielrennen veel groter is.

Multisport en late specialisatie zijn belangrijke voorspellers voor duurzaam succes

Wat is al bekend?

- Sporters in de wereldtop hebben zich veelal op latere leeftijd gespecialiseerd en beoefenden in hun jeugd meerdere sporten.

Wat is nieuw?

- Jeugdkampioenen hebben zich, in tegenstelling tot volwassen topatleten, juist vroeg op hun doelsport gefocust en daarin snelle winst behaald.
- Voor de ontwikkeling van de sportprestatie is het van belang dat trainingen in de doel- en andere sporten onder deskundige begeleiding worden uitgevoerd.

Multisport en late specialisatie zijn belangrijke voorspellers voor duurzaam succes

De studie is de grootste meta-analyse tot dusver naar talentontwikkeling. De auteurs – werkzaam in de sport-, economische en psychologische wetenschappen – namen 71 onderzoeken met in totaal 9.241 sporters mee in hun overzicht.

De resultaten zijn in lijn met een [studie onder Duitse topsporters](#). Daarin ontdekten onderzoekers dat de absolute wereldtop bij de senioren zich gemiddeld bijna drie jaar later in hun doelsport had gespecialiseerd – namelijk op vijftienjarige leeftijd vergeleken met twaalf jaar – dan hun leeftijdsgenoten die net tekort kwamen om het podium te halen. De consequentie is dat internationale topatleten pas op latere leeftijd tot volle wasdom komen en hun hoogste niveau bereiken.

Het Sportbrein optimaal ontwikkelen door meerdere Sporten!

Analyses • Timo Kleinhesselink • donderdag 25 januari 2018 • 3620 Hits • 0 reacties



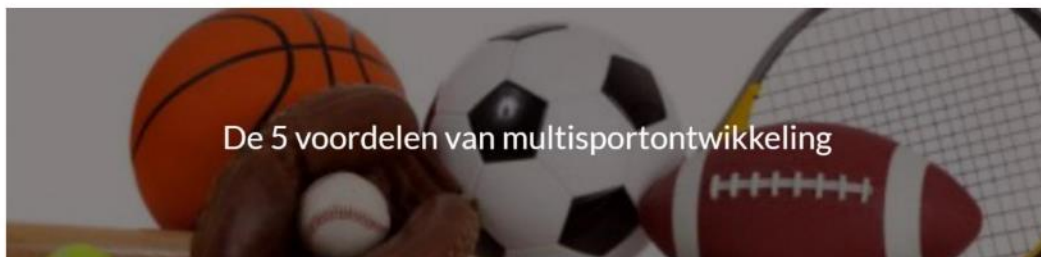
Voor de optimale ontwikkeling van talenten is het dus raadzaam om een extra sport te beoefenen naast de doelsport. Vanuit cognitief oogpunt zal het structureel ingezet moeten worden om ervoor te zorgen dat de structurele veranderingen ontstaan in de hersenen. Hiernaast gebruiken coaches ook facetten uit een andere sporten in de trainingsleer. Johan Crujff gebruikte zo ook methodes uit zijn 'tweede' sport Honkbal: "Honkbal is typisch zo'n sport die een talent tijdens zijn opleiding erbij kan doen, omdat er veel parallellen met het voetbal zijn. Zoals startsnelheid, het toepassen van de sliding, ruimtelijk inzicht, leren om een zet vooruit te denken en nog veel meer. Ik weet zeker dat het bij mij heeft gewerkt. Ik ben me ook later in het honkbal blijven verdiepen, waardoor ik als coach diverse 'adviezen' uit de honkbal sport met succes in het voetbal heb kunnen toepassen."

Het Sportbrein optimaal ontwikkelen door meerdere Sporten!

Analyses • Timo Kleinhesselink • donderdag 25 januari 2018 • 3620 Hits • 0 reacties



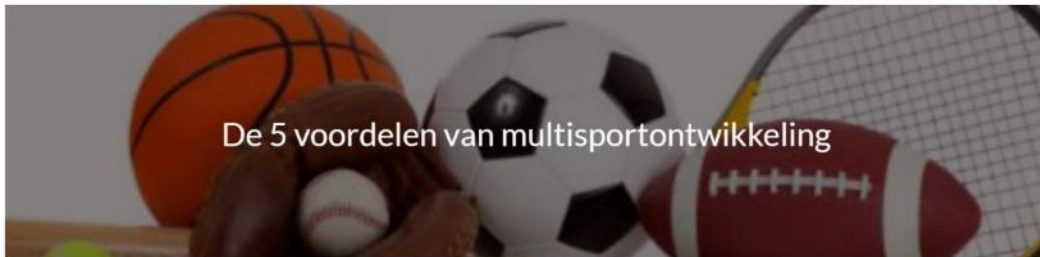
Deze gedachtegang wordt tegenwoordig veelvuldig gebruikt in de topsport. Er wordt vaak uitgeweken naar een zijtak van de sport. Neem bijvoorbeeld het opleiden van talentvolle voetballers. Zo wordt er getraind op asfalt (Straatvoetbal), zaal (zaalvoetbal) of op zand (beachsoccer). Dit is slechts een kleine greep uit tal van mogelijkheden met als einddoel spelers nog beter op te leiden. Maar zijn er ook sporters die succesvol zijn geworden in verschillende sporten? Het antwoord is ja! In het verleden is het 81 Olympiërs gelukt om in verschillende sporten op het podium te komen. De Duitser Frank Kugler behaalde in 1904 medailles in het worstelen, gewichtheffen en touwtrekken op slechts één olympische toernooi. Slechts vier atleten is het gelukt om het podium te halen van zomer- en winterspelen. In de hedendaagse sportcultuur is het bijna niet meer mogelijk



De 5 voordelen van multisportontwikkeling

Benoem in overleg met je buurman/vrouw

Welke voordelen worden er gecreëerd door multisportontwikkeling.



De 5 voordelen van multisportontwikkeling

1. Brede lichamelijke en motorische ontwikkeling:

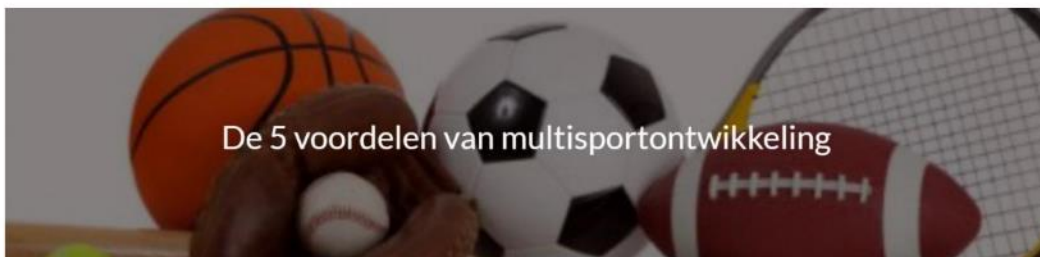
Eerst bewegen, dan sporten daarna specialiseren. Géén houterige pinokio's maar sportatleten

2. Brede sociale ontwikkeling:

Kinderen die op jonge leeftijd verschillende sporten beoefenen ontwikkelen zich beter op:
Life skills, Sociaal gedrag, Gezondheidsbewustzijn, Omgang met diversiteit aan mensen

Focus op plezier en ontwikkelen ipv prestatie

Kinderen met :-) zijn succesvoller dan kinderen :- (. Meerdere sporten beoefenen, gelijktijdig of opvolgend is afwisselender, spannender en :-)



De 5 voordelen van multisportontwikkeling

4. Betere topprestaties:

:-) de  tot succes

--> ontdekken van talenten

--> voorkomen van afhakers: eenzijdig bewegen leidt tot blessures (fysiek en mentaal)

5. Jong geleerd = oud gedaan:

Ervaar meerdere sporten en kies de leukste of waar je het beste in bent

Multisporten is investeren in een levenslang sportief bewegen



Rollen en duikelen, balaceren en vallen, springen en landen



Wat vraagt bovenstaande visie om toe te passen in de praktijk?

Multisport vraag
eigenlijk om
multiverengingen,

En minimaal om
multisamenwerking

Breed aanbod,

Creativiteit

LOSheid

Plezier

...

...

Enkele bronnen

Sportbrein: sportbrein.com

[www.kenniscentrumsportenbewegen](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)

[www.athletic skills model](https://www.athletic-skills-model.nl)

[Sport gericht 2015, 4 pag: 11-13 valkenberg](#)

[Multisport en late specialisatie zijn belangrijke voorspellers voor duurzaam sportsucces – Allesoversport.nl](#)

www.daardan.nl

Sportbrein:

<https://sportbrein.com>

Kenniscentrum Sport & Bewegen:

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl>

Athletic Skills Model:

<https://www.athleticsskillsmodel.nl>

Sportgericht 'Zeker op je zadel':

https://sport-gericht.nl/site/assets/files/1214/sg_2015_4_11_13_valkenberg.pdf

Alles over Sport 'Multisport en late specialisatie zijn belangrijke voorspellers voor duurzaam sportsucces':

<https://www.allesoversport.nl/thema/topsport/multisport-en-late-specialisatie-zijn-belangrijke-voorspellers-voor-duurzaam-sportsucces>

DaarDan 'Talentherkenning en -ontwikkeling moet op de schop'

<https://www.daardan.nl/2016/04/jonge-voetballertjes-scouten-is-onverstandig-en-onzinnig-talentherkenning-en-ontwikkeling-moet-op-de-schop>

Slimmer Presteren 'Kinderen slimmer laten sporten':

<https://slimmer-presteren-podcast.nl/seizoen-5/101-kinderen-slimmer-laten-sporten-volgens-inspanningsfysioloog-tim-takken>

4. DIFFERENTIËREN IN JE TRAINING

Jan Dupon

Wat is het nut van differentiëren?

Elke week sta je weer voor de uitdaging. Welke sporters zullen er vandaag voor de training komen, hoe zullen de omstandigheden zijn die ik aantref. Als trainer heb je de uitdaging om elk individu uit te dagen een gepaste training aan te bieden om zichzelf te blijven ontwikkelen. Ongeacht de verschillen van leeftijd of niveau binnen de groep. Hoe kan je de organisatie zo vormgeven dat ieder met een voldaan gevoel naar huis gaat?

Thema differentiëren

Differentiëren is een groot begrip. Modifieren en variëren wordt als definitie weergegeven. Hoe je differentiatie toepast hangt af van je context en het doel van je training. Een training is niet per definitie succesvol als je differentiatie hebt kunnen toepassen. Differentiëren is een werkwijze met keuzemogelijkheden voor de nodige uitdaging, regie overdragen, ervaren van kleine successen en beter maken. Differentiëren kan ontzettend ingewikkeld zijn, en tegelijk heel eenvoudig. Het gaat erom dat je een trainingsvormen aanbiedt om tot een gewenst resultaat te komen en inspeelt op de verschillende persoonlijke leervoorkeuren.

Door differentiatie;

- Ontstaat er meer dynamiek in de groep.
- Ontstaat er meer individuele uitdagingen.
- Wordt een training als zinvol ervaren.

Doel van de workshop

Het doel van de workshop is je handreikingen geven over hoe je differentiaties uitvoert, zodat je meer inhoud (diepgang) aan je trainingen kan geven en meer resultaat ziet bij de deelnemers. Je kunt differentiatie vanuit verschillende perspectieven benaderen.

Differentiatie perspectieven

Voordat je begint met het toepassen van differentiatie moet je weten met welke groep je te maken hebt. Investeer in het kader van veilig sportklimaat in het begin van een training(reeks) veel tijd aan organisatie en structuur, zodat iedereen zich veilig voelt en de uitdaging aan durft te gaan. Tussentijds kun jij observeren welke individuele verschillen er in niveau en gedrag zijn.

Bij jeugdleden tussen 12 en 20 is het onderlinge verschil het grootst. Als je iedereen voldoende wil uitdagen dan is differentiatie voor deze doelgroep het allerbelangrijkste, omdat deze doelgroep in de kern echt beter willen worden.

Het toepassen van differentiatie vergt de nodige voorbereidingstijd. Je kan per atleet nadenken over een aangepast werkvorm, of je kan per trainingsonderdeel (kern 1, kern 2) 2 à 3 aanpassingen uitwerken. In de basis van je training kun je vanuit twee perspectieven variatie toepassen; vanuit de groep, vanuit het individu.

Groepspectief, zoals anders organiseren

Instructie	Beperk je uitleg of leg juist veel uit, je kan opnames bekijken, je kan de atleten het aan elkaar uitleggen, geluidsfragmenten (ritme).
Leerstof	Thema's aanbieden in modules met verschillende niveaus, benadering en diepgang trainingsleer, simuleer wedstrijdsituaties; neutralisatie, overleven, finales.
Rol	Gericht op het individu: introvert, extravert, doeners en denkers. Gericht op het spel: kopman, samenwerken, sprinter, tijdrijder, aanvaller. Inspelen op verschillende motieven: trainingsdier of spelsporters. Keuzes tussen met of zonder competitievorm.
Niveau	Duur, kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, coördinatie, techniek, tactiek, wedstrijd uitslagen, mentale training, lengte, leeftijd etc..

Persoonlijke perspectief, zoals leervoorkeuren

Willen doen en ervaren	Deze atleet wil het liefst gelijk starten met oefenen. Vervolgens evalueer je hoe het ging; wat ging goed en wat kan beter? Vraag door voor concrete aanwijzingen en herhaal de oefening.
Willen aanschouwen en doen	Laat de groep een voorbeeld zien en het vervolgens moeten ze de oefening zelf doen. Sommigen leren beter door te aanschouwen en vervolgens te oefenen. Zet als trainer zo'n atleet naast je neer ga samen aanschouwen.
Willen weten en proberen	Uitleg is voor deze persoon het allerbelangrijkste. De atleet wil exact weten hoe de oefening gaat en hoe de uitvoering moet. Als de uitleg duidelijk is dan pas begint de atleet met oefenen.

Stappenplan uitwerking lesvoorbereidingsformulier

"Een goede voorbereiding is het halve werk"

Stap 1: maken van een lesvoorbereidingsformulier

- Kies een domein, thema en doel.
- Omschrijf je trainingskernen.

Stap 2: analyseren van de beginsituatie

- Hoe ziet de omgeving eruit waar de training wordt uitgevoerd.
- Wat is de groepsgrootte en het verwachte niveau.

Stap 3: omschrijven van de differentiatiemogelijkheden

- Tijdens welke trainingskern wil je differentiatie toepassen?
- In welk perspectief wil je differentiatie toepassen?
- Welke werkvorm en/of actie kies je om differentiatie toe te passen?

Stap 4: toets je eigen handelen met de volgende vragen

- Is het doel van je training behaald?
- Welke individuele verschillen zag je tijdens je observatie?
- Welke differentiaties heb je toegepast?
- Wat was het effect van je gemaakt keuzes?

Veel succes! Reageren of vragen? Contactpersoon Jan Dupon (jan.dupon@knwu.nl).

5. TRAINER EN OUDER OP ÉÉN LIJN

YAAP (Thijs Wagenaar)



ouders en trainers

WELKE VRAAG HOOP JIJ
VANDAAG TE BEANTWOORDEN?

HEB JE ZELF EEN UITDAGENDE
CASUS OVER INTERACTIE MET
EEN OUDER?

Ga naar menti.com

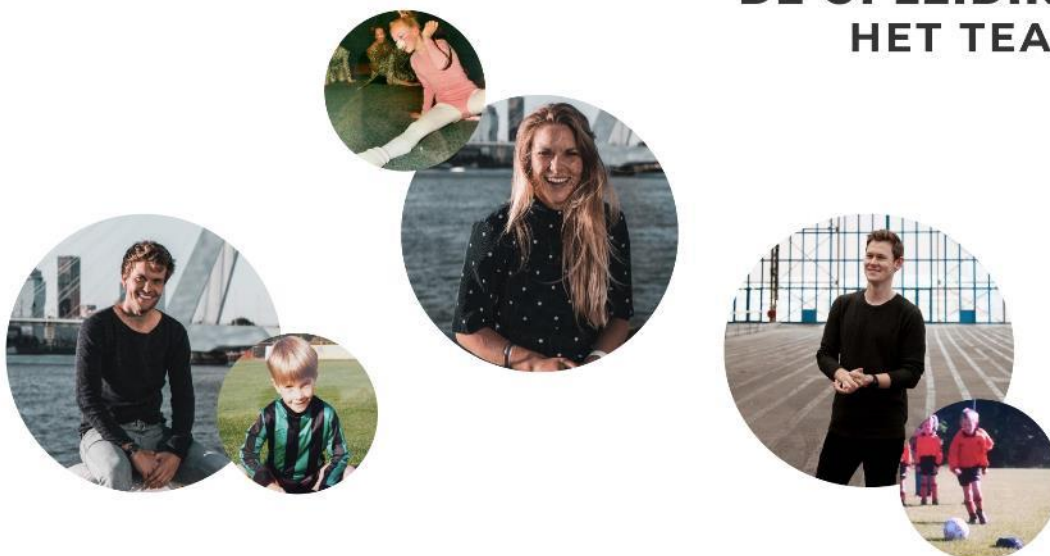


HET PROGRAMMA VAN VANDAAG

NA VANDAAG WEET JE:

- WAT DE KRACHT VAN GEZAG IS
- HOE JE HET CONTACT MET VERSCHILLENDE TYPEN OUDERS KUNT VORMGEVEN QUA:
 - INHOUD
 - VORM

DE OPLEIDING HET TEAM



DE SPORTER STAAT CENTRAAL

DE REACTIE OP DE HUIDIGE SITUATIE HET PRET-KLIMAAT

* focus op NIKKEN
 * STARTERS ONTVIJKEN OM RESULTAAT TE BEHALVEN
 * LITSCHIJNT JONGE SPOETERS
 * VERHOOGDE SOCIËLELE BIJ JONGE EN GEARIVEERDE SPOETERS
 * CULTUUR GEPAASD MET ANGST EN SPANNING
 * TOEGERANDE AETLEN
 * GEDEK AAN AUTONOMIE
 * NIET SPANEN
 * NIET PROGRES LEVEN
 * SPOTER VAN DE SPOETER IS NIET OUKES
 * NIET SPART
 * NIET DE SA

[illegible]

*** DE WEG VAN DE MINSTE WEERSTAND**

*** BLOEF BINNEN DE COMFORTZONE**

*** JAAR WOORDEN
LEEN GROEIING
VERLEG**

*** HET MOET LEUK ZIJN**

*** WING RUIMTE
VOOR AMBITIE**

*** ABERDEEN IS
KUNSTGRONDSE
DAN KUNNEN**

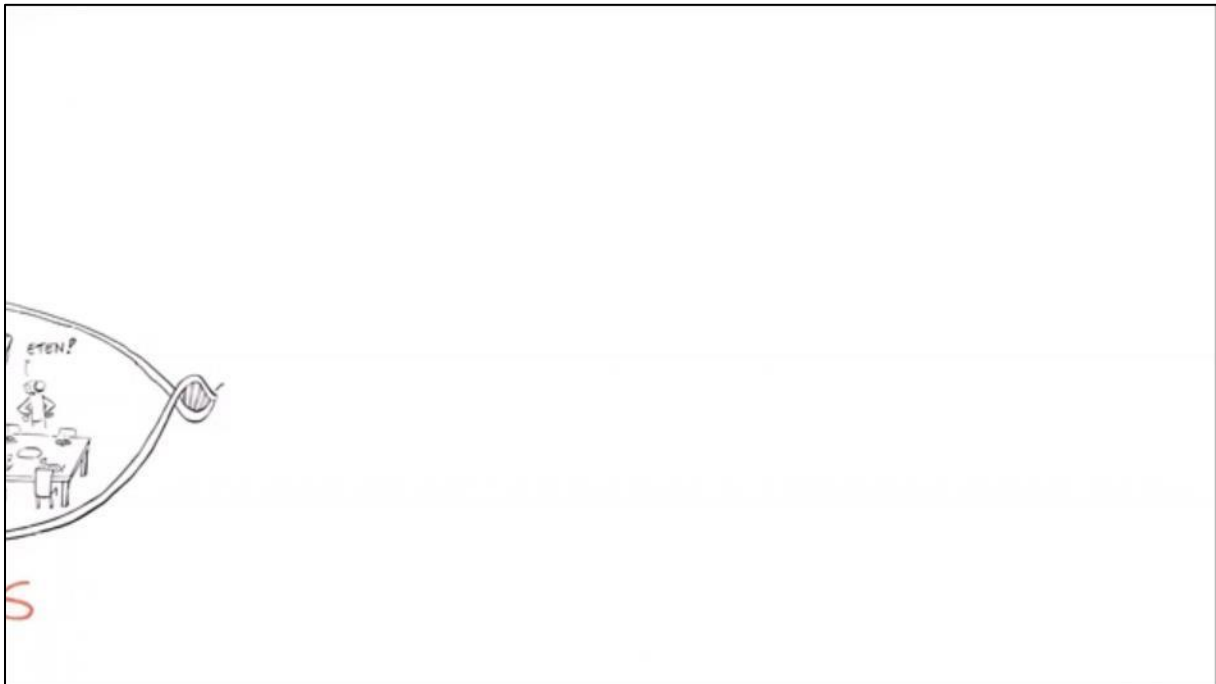
*** IK LIEG VOOR
OM FLECTIE
SFEER**

42 VAN 57



INHOUD

YAAP®
SPORT- EN
PRESTATIEPROMOTIE



IN VERBINDING

UITSPREKEN

AFSPREKEN

AANSPREKEN

YAAP®
SPORT- EN
PRESTATIEFYSIOLOGIE

Video “De kracht van gezag” > <https://youtu.be/mjYFndwK8CE>

CREËER HELDERHEID

- BESCHRIJF HELDER JOUW **VISIE** EN WERKWIJZE (EN DIE VAN DE CLUB)
- GEEF OUDERS EEN ROL, WERK VANUIT **SAMEN**
- ORGANISEER EEN **OUDERBIJEENKOMST** OM DIT TE BESPREKEN
- FORMULEER SAMEN HELDERE **AFSPRAKEN**
- **SPREEK** ELKAAR HIEROP AAN



AAN DE SLAG

- MAAK GROEPJES VAN **DRIE PERSONEN**
- HOE KUN JE OUDERS OP EEN PRETTIGE MANIER MEENEMEN IN JE **VISIE** EN **WERKWIJZE**? (EN DIE VAN DE CLUB?)
 - Wat vertel je ze?
 - In welke setting?
 - Hoe ga je om met vragen?
 - Welke rol geef je ouders?
- VUL DIT OOK IN BIJ **MENTI.COM**
- NEEM **15 MINUTEN** DE TIJD

VORM

YAAP®
SPORT- EN
PRESTATIEPSYCHOLOGEN



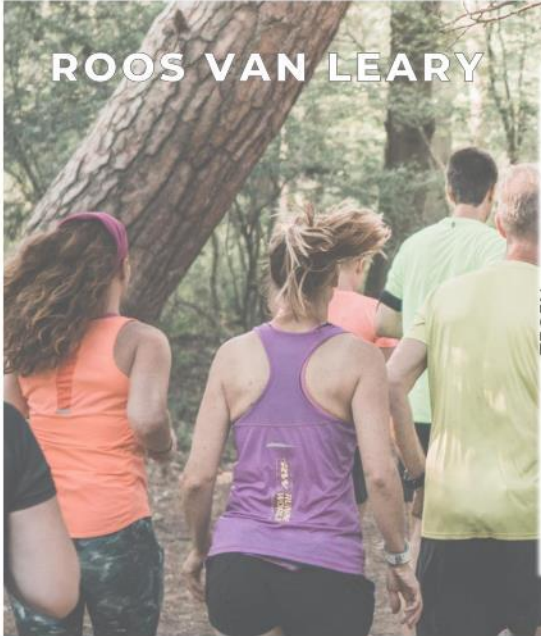
**HOE GAAN WE HET
REALISEREN?**

INSLUITEN

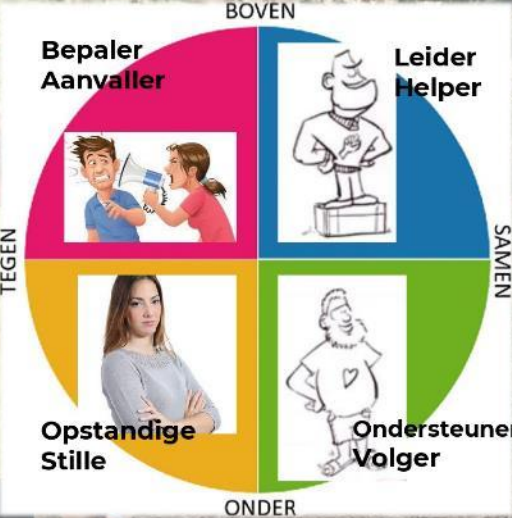
IN PLAATS VAN

UITSLUITEN

YAAP®
SPORT- EN
PRESTATIEPSYCHOLOGEN



ROOS VAN LEARY





AAN DE SLAG

- **MAAK GROEPJES VAN DRIE PERSONEN**
- **MET WELKE CASUS** ZOU JIJ GRAAG BETER WILLEN LEREN OMGAAN?
- **BESPREEK DIT AAN DE HAND VAN DE ROOS VAN LEARY**
 - Hoe doe je het nu? Met welk effect?
 - Hoe zou je het anders kunnen aanpakken?

SAMENVATTING

NA VANDAAG WEET JE:

- WAT DE KRACHT VAN GEZAG KAN ZIJN
- HOE JE INHOUDELIJK DE OUDERS KUNT BETREKKEN EN MEENEMEN BIJ JE VISIE EN WERKWIJZE
- HOE JE IN JE COMMUNICATIE EEN GEVOEL VAN SAMEN KUNT CREËREN

6. METHODISCHE OPBOUW

Martijn Jaspers

Aandachtspunten tijdens de opbouw van de oefening:

1. VEILIGHEID staat altijd voorop!

Daarnaast is een goede voorbereiding noodzakelijk, zodat je alle stappen van de oefening kent en je altijd elementen kunt toevoegen om het voor iedereen uitdagend te houden.

2. Variabelen voor de opbouw van je oefening zijn:

- Van langzaam naar snel te gaan
- Van makkelijk naar complex te gaan

3. Variabelen voor de complexiteit:

- Aanpassen van omstandigheden / toevoegen van obstakels
- Tegenstanders toevoegen, waardoor er een competitie element wordt toegevoegd
- Inbrengen van winst – verlies
- Voeg consequenties / gevolgen aan winst - verlies

7. ZWEMTECHNIEK BORSTCRWAL

Jelmer van Waveren

1. Basispositie. Benen bc, met snorkel in buiklig. Armen/handen in het verlengde van de schouder. Handen en vingers ontspannen (wel in verlengde van onderarm) 5-10cm onder water. Handen zijn op schouderbreedte (dus niet voor het hoofd). Doel: gevoel krijgen voor ontspannen ligging en handen op de juiste positie.
2. Vanuit basispositie catch met 2 handen. Zet beweging in vanuit de vingertoppen, dan de pols, dan de elleboog. Elleboog gaat licht naar buiten maar blijft zoveel mogelijk in positie. Doe dit zonder kracht. Spiegel terug naar de basispositie (kom ook uit in de basispositie). Doel: gevoel krijgen voor de beweging, de inzet van de catch. Een juiste spiegelbeweging helpt de ontwikkeling van het coördinatief vermogen.
3. Zie 2: Idem maar vanuit superman positie. Een arm voor, andere arm naast het lichaam. Met snorkel uitvoeren.
4. Vanuit basispositie doorhaal met 2 armen gelijktijdig. Begin als oefening 2, zet catch door in een goede doorhaal. In de duw bijzetten op kracht. Doel: het effect voelen van stuwing.
5. Vanuit supermanpositie, Spiegel de arm bij de heup, als hand voor is 1 tel vasthouden, maak dan met dezelfde arm een hele doorhaal (begin op juiste diepte en vanuit de vingers).
6. Vanuit basispositie (oef 2) breng een arm naar de elleboogpositie, hou 2-3 tellen vast. Maak doorhaal af vanuit een goede duw. Doel: voelen en ervaren dat je eerder de duw naar achteren kan inzetten. Nu: trekfase – pauze – duwfase. De pauze willen we er uit hebben, die is puur voor de oefening.

8. KNWU REGIOCOACH

Jan van Veen & Geeske van Wijk



Huidige situatie en uitdagingen

Nederland is verdeeld in acht districten, te weten Limburg, Midden, Noord, Noord-Holland, Zuid-Holland, Zuid-Oost en Zuid-West.

Bij de discipline BMX werken we met afdelingen en is het land verdeeld in drie componenten: West, Noord-Oost en Zuid.

We ervaren de volgende uitdagingen:

- Talentidentificatie
- Talenten kunnen we niet in de regio's behouden
- Gering wedstrijd aanbod
- Ontwikkelroute is niet altijd helder
- Vele goede initiatieven in de districten / afdelingen maar met te weinig onderlinge afstemming
- Hoe komen we van een wedstrijdprogramma tot een ontwikkelprogramma?



Gewenste situatie

Om het overzichtelijker in te delen, delen we het land op in 4 regio's in plaats van 8 districten en 3 afdelingen. Deze presentatie draait om talentontwikkeling.

We streven in de nieuwe situatie naar:

- Betere communicatie tussen stakeholders
- Beter te managen / kortere lijnen / multidisciplinair (met afstemming over het totaal pakket)
- Duidelijkheid rondom ontwikkelroutes, instroom en doorstroom van talent.
- Krachtiger en efficiënter inzetten van financiële middelen
- Maatwerk geven aan geïdentificeerde talenten



Regiocoach-document | April 2022

2

Van districten en afdelingen naar regio's

BMX
3 afdelingen



Overige disciplines
8 Districten
Met consuls, STDC's, besturen



Alle disciplines
4 Regio's

Met regiocoaches, regiocoördinator, regio vereniging ondersteuner



Regiocoach-document | April 2022

3

De regiocoach

Kent de leerlijnen, weet wanneer en wat hij toevoegt aan het aanbod in de regio

Voegt kennis toe aan het kader bij verenigingen, onder andere middels TeamNL-expertise

Zorgt voor vereniging-overstijgende activiteiten, indien nodig

Zorgt voor samenwerking tussen clubs - van dezelfde discipline

Zorgt voor samenwerking tussen clubs - multidisciplinair

Verbinder tussen de clubs en de S-1-programma's; heeft kennis van het verwachte instroomniveau

Heeft zicht en stuurt aan op een juist wedstrijd aanbod in de regio (Teams)

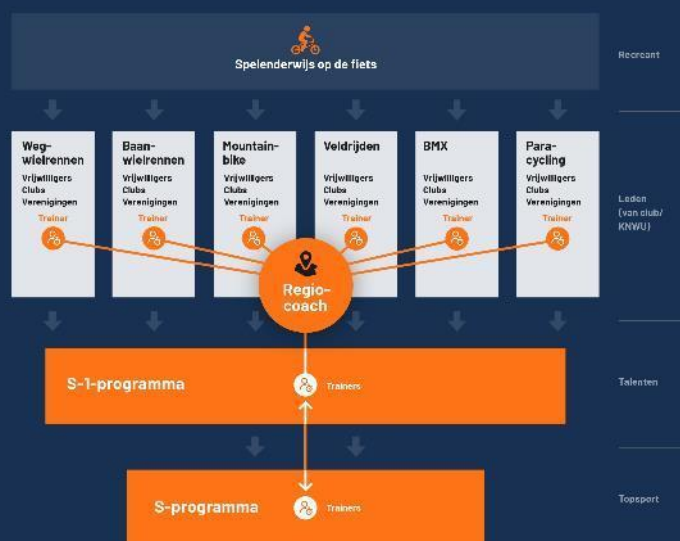


Regiocoach-document | April 2022

2

Talenterkenning en -ontwikkeling

De regiocoach als centraal contactpunt in de ontwikkeling van talent tussen verenigingen en S-1



Regiocoach-document | April 2022

4

De communicatielijnen tussen de lagen



Ontwikkelroutes

In de huidige situatie is nog vaak onduidelijk wat de stappen zijn die genomen moeten worden voor verdere ontwikkeling binnen de sport - hier willen we meer duidelijkheid over creëren

De ontwikkelroute is per discipline verschillend

- Duidelijkheid is belangrijk
- Later kan je altijd nog instromen - zij-instroom / maatwerk

Dit kan per discipline en per regio verschillend zijn.



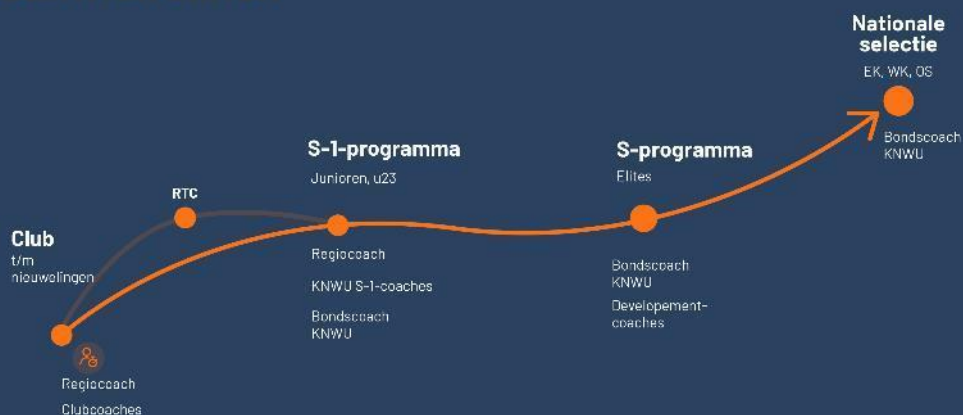
Wegwielrennen



Regiocoach-document | April 2022

7

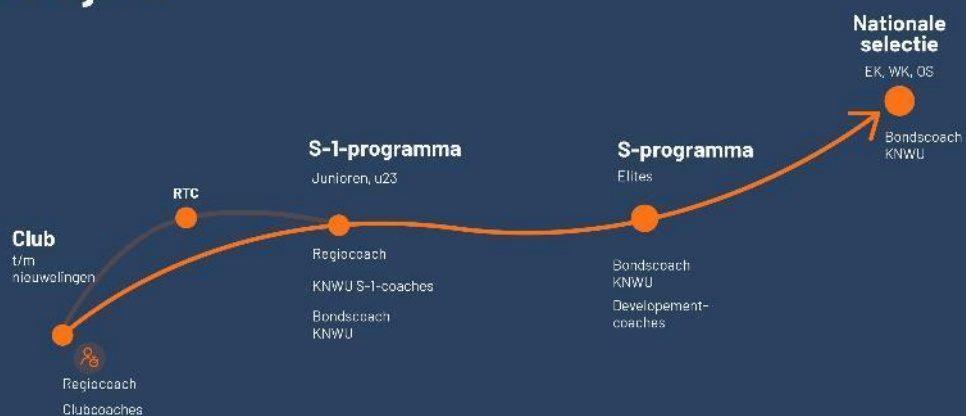
Baanwielrennen



Regiocoach-document | April 2022

8

Veldrijden



Regiocoach-document | April 2022

8

BMX



Regiocoach-document | April 2022

8

Mountainbike



Regiocoach-document | April 2022

8

Para-cycling



Regiocoach-document | April 2022

8