



naar een veiliger
sportklimaat



Handboek

Trainen en coachen van 6 tot 12 jarigen

Vertrouwen in jezelf en een ander

Uitgave

2012, NOC*NSF/Academie voor Sportkader

Ontwikkeling

Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij
Postbus 643
6710 BP Ede
www.vechtsportenmaatschappij.nl

Samenstelling

Wouter Schols

Met medewerking van

Jan Bloem, Sebastiaan Munter en Arien Bosch

In opdracht van

Naar een veiliger sportklimaat:
NOC*NSF/Academie voor Sportkader



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronische uitgave of op welke wijze dan ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
Pedagogische waarde van sport	4
1.1. Aanleiding	4
1.2. PGO methode	4
1.3. Verantwoording	6
Kenmerken van opgroeiende jeugd van 6 – 12 jaar	7
2.1. Inleiding	7
2.2. De lichamelijke en motorische ontwikkeling	7
2.3. De verstandelijke of cognitieve ontwikkeling	7
2.4. De sociaal-emotionele ontwikkeling	8
2.4. Een pedagogische relatie aangaan met kinderen	8
2.5. Samenvattende conclusie	9
Een veilig en positief klimaat	11
3.1. Inleiding	11
3.2. Plezier	11
3.3. Voorwaarden voor plezier	15
3.4. Drie (sport)pedagogische pijlers	16
3.5. Pedagogische relatie	17
3.6. Samenvattende conclusie	19
Vertrouwen in jezelf en in een ander	20
4.1. De groter wordende wereld	20
4.2. Zelfbeeld	20
4.3. Vertrouwen	21
4.4. Verbeteren van het vertrouwen	21
4.6. Samenvattende conclusie	23
Aan de slag in de training	24
5.1. Inleiding	24
5.2. Vertrouwen in maatschappelijk perspectief	24
5.2.1. Omgaan met winst & verlies	24
5.2.2. Samenwerken	25
5.3. Themagericht lesopbouw	26
5.4. Rol van de trainer bij een themagerichte les	27
Werkvormen vertrouwen	29
Format lesvoorbereiding	37

Hoofdstuk 1

Pedagogische waarde van sport

1.1. Aanleiding

Sport heeft een belangrijke pedagogische waarde in de Nederlandse samenleving. Na het gezin en school wordt de sportvereniging wel gezien als het derde belangrijke opvoedmilieu. Ongeveer driekwart van alle jeugd sport actief in een sportvereniging. Het bereik van de georganiseerde sport onder opgroeiende jeugd is erg groot. In sport leren kinderen en kinderen verschillende (sociale) vaardigheden zoals samenwerken, omgaan met regels en gezag en doorzetten.

Deze pedagogische waarde is aanwezig in de sport, daar is men het over het algemeen wel over eens. Verschillende onderzoeken wijzen dit ook uit. Deze waarden zitten impliciet in sportbeoefening. Sportverenigingen zijn dan ook ingericht om de jeugd sportieve technische en tactische vaardigheden aan te leren. Het pedagogische effect is daarvan een logisch gevolg. Maar is het niet mogelijk om de pedagogische waarde juist expliciet te maken. Met andere woorden kan het van een bijeffect een daadwerkelijk doel worden? En hoe kan ik als trainer als het ware een 'vergrootglas' op deze pedagogische waarden van sport leggen? De module 'omgaan met kinderen' kijkt naar de pedagogische waarde van sport voor kinderen van 6 -12 jaar. Het geeft trainers alle benodigde bagage om zelf in de trainingen deze leeftijdsgroep door middel van sport te helpen bij de verschillende persoonlijke uitdagingen bij het opgroeien in deze boeiende levensfase.

1.2. PGO methode

In deze opleidingsmodule staat Pedagogisch Gericht (sport)Onderwijs ook wel PGO genoemd, centraal. Deze methode is gericht op de (eind)gebruikers; het kind. De trainers en coaches uit de verschillende sporten worden getraind om met de PGO methode aan de slag te gaan en hun sport in te zetten als instrument bij de persoonlijke ontwikkeling van kinderen en het creëren van een veilig sportklimaat. PGO biedt geen ideaal typische oplossing voor technische of tactische vraagstukken. Bij PGO krijgen kinderen kennis en vaardigheden aangereikt die het hen zelf mogelijk moeten maken op een weloverwogen en effectieve wijze om te gaan met nieuwe en lastige situaties. Situaties zowel in de sportsetting, maar ook in het dagelijks leven. We doen hierbij een sterk beroep op de eigen verantwoordelijkheid. Niet de situatie, maar de wijze waarop je daar mee omgaat is belangrijk. Deze situaties worden daarbij niet als 'probleem', maar als 'uitdaging' gepresenteerd.

Deze methode kent een aantal uitgangspunten:

1. Empirisch perspectief
2. Bouwen op positieve ervaringen
3. Veilig pedagogisch lesklimaat
4. Thematische aanpak
5. Aandacht voor plezier

1. Empirisch perspectief

Binnen de PGO methode staat het kind centraal. Als trainer werk je vanuit het perspectief van de kinderen zelf. Hoe ziet de biologische en cognitieve ontwikkeling van een kind eruit en hoe kan ik daar aan bijdragen. Ook geeft de methode het antwoord op hoe kinderen zelf te betrekken bij de leerervaringen. Hierdoor wordt het effect van de trainingmethode vergroot. Er wordt betekenis gegeven aan de beweging en het bewegingshandelen van de jonge sporter.

2. Bouwen op positieve ervaringen

Het vereist specifiek gedrag om op een andere en positieve wijze om te gaan met problemen. Het bereiken van gedragsverandering is echter niet eenvoudig. Kennis en vaardigheden zijn aan te

leren, maar voor echte gedragsverandering is meer nodig. Naast de wil om te veranderen, is er ook lef, durf en veel vasthoudendheid nodig. Het stellen van doelen, het doen (oefenen), het meten van voortgang en belonen van succes zijn daarbij krachtige hulpmiddelen. Het bereiken van doelen en het opdoen van positieve ervaringen geeft zelfvertrouwen en motiveert om door te gaan en nieuwe stappen te zetten.

De voorwaarden worden gecreëerd om in concrete situaties het nieuwe gedrag aan te wenden en te ervaren dat dit succes heeft. In deze methode wordt er steeds gekeken wat een jongere al kan (positieve bekrachtiging) en wordt succesvol gedrag beloond. Op deze manier ontwikkelt zich bij het kind vertrouwen dat hij het nieuwe gedrag kan inzetten. Dit wordt ook wel zelfwaargenomen competentie genoemd; het weten dat je iets kunt, omdat je het daadwerkelijk hebt ervaren.

3. Veilig pedagogisch lesklimaat

Om als trainer een positieve bijdrage te leveren aan de vorming van kinderen is mijn eigen handelen belangrijk, maar de omgevingsfactoren waarbinnen dat gebeurt minstens net zo van invloed. Om op een verantwoorde wijze les te geven aan kinderen moet er een veilig klimaat geschapen worden waarbinnen deze lessen plaatsvinden. Daarbij is het van groot belang om te weten hoe de ontwikkeling van kinderen in de leeftijd van 6 -12 jaar verloopt. Om veilig en verantwoord les te geven aan kinderen moet je aansluiten om de mogelijkheden, maar ook de wensen en behoeften van kinderen. In de methode wordt de ontwikkeling van doelgroep beschreven. Verder wordt een veilig pedagogisch lesklimaat beschreven en wordt er ingegaan op drie sportpedagogische pijlers waarmee jij als trainer je lessen kan indelen. Ook geeft het handvatten voor het aangaan van een pedagogische relatie aangaan met sporters.

4. Thematische aanpak

Traditioneel is de sporttraining erg techniekgericht. De hand moet zus, het been moet zo. De trainer gaat uit van gestandaardiseerde, ideaaltypische technieken. Een techniek als bijvoorbeeld een trap of sprong of worp staat in algemeen geldende termen precies omschreven. Van iedere sporter wordt verwacht dat hij aan deze eisen gaat voldoen.

Deze methode volgt niet de technische benadering, maar kent een thematische aanpak. Dit betekent dat in de module een ontwikkelingsstaak centraal staat dat uitgewerkt is in een aantal thema's. In de lessen wordt met de kinderen in het probleem 'gedoken'. Samen wordt bekeken wat de kenmerken zijn van dit thema, wat de uitdaging is en hoe je het kunt aanpakken. Hierbij komen dan de sporttechnieken naar voren, als mogelijke oplossing voor het probleem of thema waarmee de sporter wordt geconfronteerd.

5. Aandacht voor plezier

Uit onderzoek blijkt dat er veel verschillende redenen zijn waarom mensen sporten. Gezondheid, uiterlijk, noem maar op. Er is echter maar één reden waarom mensen daadwerkelijk blijven sporten: PLEZIER! Het is leuk! Ook de lessen binnen deze methode zijn gericht op het ervaren van plezier. En niet alleen voor de fun, maar ook omdat bij het ervaren van plezier er gemakkelijker geleerd wordt. Informatie wordt sneller opgenomen door de hersenen en beter onthouden. In de lessen wordt daarom veel aandacht besteed aan het beleven van plezier. Kinderen die plezier ervaren tijdens de lessen onthouden de aangeboden kennis en vaardigheden beter. Verder is het belangrijk dat kinderen een zogenaamd 'positief emotioneel label' koppelen aan de lessen. Plezierige lessen stimuleren dat kinderen graag komen, gemotiveerd zijn en actief meedoen.

1.3. Verantwoording

Aan de vraag of sport een opvoedkundige rol kan spelen, gaat een belangrijke vraag vooraf. Namelijk, wanneer sport daadwerkelijk een pedagogische rol kan spelen, dan impliceert dit dat er een relatie bestaat tussen sport en gedrag. Concreter, door het stimuleren van de motorische ontwikkeling worden ook mentale processen c.q. de cognitieve ontwikkeling, gestimuleerd. De meest fundamentele vraag die we moeten beantwoorden in het kader van de veronderstelde pedagogische waarde van sport is dan ook: Bestaat er een relatie tussen motorische en cognitieve ontwikkeling?

Het antwoord op deze vraag is: 'JA'. MAAR.....

Ja, er is een maar. De genoemde relatie geldt namelijk alleen wanneer motoriek wordt gekoppeld aan sensoriek en perceptie (bewegingsgevoel en waarnemen).

Met andere woorden, het trainen van de sportvaardigheid van kinderen kan en mag nooit los staan van sensorische en perceptuele stimulatie. Dit geldt overigens ook wanneer je als trainer niet geïnteresseerd bent in pedagogiek, maar gewoonweg wilt scoren. De integratie van motoriek, perceptie en sensoriek bieden op termijn een veel groter rendement.

Hoe gaat dit in zijn werk?

Kinderen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar ontwikkelen zich van pure motoriek gerichtheid naar competent motorisch gedrag. Dit betekent, dat een zesjarige vooral bezig zal zijn met de uitvoering van de beweging. Gewoon lekker voetballen en verder niet te moeilijk doen. Een mooi voorbeeld. Twee meisjes van amper zeven jaar oefenen een judo worp. De trainer legt iets uit en vraagt hen verder te oefenen. Dan vraagt één van de meiden: "Meester, wanneer gaan we nu echt judoën?". Dit voorbeeld geeft goed de beleving van kinderen in deze leeftijdsfase aan.

Naar mate de kinderen ouder worden en richting de 12 jaar gaan, gaan ze via de fase 'bewegen als handelen' naar 'competent motorisch gedrag'. In de eerste van deze twee fasen (handeling) zijn kinderen bezig met het 'waarom' van wat ze doen. Waarom doen we dit zo? Waarom is dit belangrijk? Uiteindelijk volgt ook de 'Hoe-fase'. Kinderen willen meer precies weten hoe een bepaalde techniek precies moet. Dit alles bij elkaar leidt uiteindelijk tot competent motorisch gedrag.

Nu kun je als trainer dit proces op twee manieren faciliteren. 1) als trainer weet jij het antwoord op de 'waarom' en 'hoe' vraag, dus vertel jij dit de kinderen. Echter, we hebben eerder gezegd, dat we juist perceptie en sensoriek in het leerproces moeten betrekken. Wanneer jij als trainer alle antwoorden geeft, sluit je dit juist uit. Daarom is het verstandiger om 2) de kinderen eerst zelf te laten ervaren, zelf doen (sensoriek en perceptie). Vervolgens vragen naar de beleving en mogelijke oplossingen. Dan pas de uitleg ten bate van het 'hoe' en 'waarom'. Het verschil tussen 1 en 2 is dat 2 de eigen ervaring van kinderen in het leerproces betreft. Dit levert meer rendement op. Een voorbeeld. Een karateleraar geeft nog niet zo lang les aan kinderen. Hij geeft hen les alsof het kleine volwassenen zijn. Dit betekent: stil staan en technieken oefenen. Na vijf minuten heeft een aantal kinderen er schoon genoeg van en wil graag iets anders doen. In al zijn didactische creativiteit gaat de leraar een tikspel doen. Terwijl de kinderen bezig zijn, oefent de leraar zelf op een stootkussen. Eén van de kinderen is slim en verstopt zich achter de leraar. De leraar maakt met het stootkussen een speelse slagbeweging naar het kind. Spontaan weert het kind dit af. Dan wordt de leraar pas echt creatief en bedenkt ter plekke een trefspel waarin de kinderen door hem worden getikt met het stootkussen. Na vijf minuten vraagt de leraar aan de kinderen wat ze aan het doen zijn. Al hun antwoorden brengt hij terug naar afweren en ontwijken. Twee manieren om te voorkomen dat je wordt geraakt. Vervolgens doen ze het spel nog een keer, maar nu worden kinderen vaker geraakt. Vervolgens vraagt de leraar: "Willen jullie leren hoe je dit perfect kunt doen?" Nou dat willen ze wel. Vervolgens zet de leraar de kinderen op een rij en kan 20 minuten ongestoord de technieken trainen. Waarom? De kinderen hebben nu hun eigen ervaring en er is een context gecreëerd.

Hoofdstuk 2

Kenmerken van opgroeiende jeugd van 6 – 12 jaar

2.1. Inleiding

We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: het creëren en in stand houden van een positief leerklimaat is de absolute voorwaarde voor goede en verantwoorde training. Hoe dat precies in zijn werk gaat, komt uitvoerig aan de orde in dit handboek. We beginnen dan ook met een hele belangrijke bouwsteen, namelijk kennis over de doelgroep. De doelgroep bekend onder de noemer 'kinderen'. In het kader van het creëren van een veilig en positief leerklimaat moeten we goed van deze biologische veranderingen en hun gevolgen op de hoogte zijn. Wanneer we hier namelijk inzicht in hebben, kunnen we leerlingen positiever benaderen

2.2. De lichamelijke en motorische ontwikkeling

Kinderen van 6 – 12 jaar groeien snel, met waarschijnlijk een groeispuurt tussen de 9 en 12 jaar. Met 6 jaar is het gewicht gemiddeld 22 kilo. Als een kind 8 jaar oud is, dan weegt ze rond de 27 kilo en zijn ze ongeveer 1.30 meter lang. Met 12 jaar bereiken ze een lengte tussen de 1.40 meter en 1.70 meter lang. Meisjes zijn aan het einde van deze leeftijdsfase gemiddeld groter en verder dan jongens. Kinderen ontwikkelen zich op het gebied van de motoriek steeds verder. De kinderen worden leniger, behendiger en sterker. Ze willen veel bewegen en oefenen. Het gaat vanzelf, maar door al dit oefenen wordt hun motoriek steeds beter. Dat geldt ook voor het evenwichtsgevoel. Er zijn natuurlijk grote verschillen tussen kinderen leeftijdsgroepen, maar het willen bewegen, geldt voor de meeste kinderen. Dat kun je mooi zien op het schoolplein van de basisschool. Tot ongeveer tien jaar verloopt de ontwikkeling van jongens en meisjes bijna gelijk. Daarna gaat de ontwikkeling van de meisjes opeens veel sneller. Meisjes in groep 8 van de basisschool zijn groter en rijper dan jongens. De fijne motoriek wordt steeds preciezer, het schrijven wordt beter en mooier. Van bijvoorbeeld lego kunnen kinderen steeds mooiere en subtielere bouwwerken maken.

2.3. De verstandelijke of cognitieve ontwikkeling

Kinderen van 6 – 12 jaar leren steeds beter lezen en schrijven. De taalontwikkeling gaat verder en kinderen kunnen zich beter uiten. Een kind kan een paar stappen vooruit of achteruit denken. Optellen, aftrekken en vermenigvuldigen worden mogelijk. In het begin gaat dit heel concreet. Bijvoorbeeld met appels en peren. Later komen de cijfers die verwijzen naar de appels en peren. Kinderen in de leeftijd van zes tot twaalf jaar leren veel door herhaling. Dat doen ze thuis en op school. Bij het oplossen van vragen of problemen hebben ze concrete voorbeelden nodig.

Verstandelijke ontwikkeling, een voorbeeld

Sedat is acht jaar. Hij krijgt drie stokjes van verschillende lengte. De juf vertelt dat stokje a langer is dan stokje b. Stokje b is weer langer dan stokje c. De juf zegt dat stokje a langer is dan stokje c. Sedat begrijpt dit. Daarna legt de juf Sedat de volgende vraag voor. Fred is groter dan Klaas en Klaas is groter dan Jan. Wie is het grootst?

Hierop kan Sedat geen antwoord geven. Hij heeft grote moeite met deze vraag. Waarom heeft Sedat moeite met deze vraag? De stokjes kan hij zien. Maar Fred, Klaas en Jan niet. Hij kan zich ook geen voorstelling van hen maken. Een jong kind heeft dus nog sterk voorbeelden nodig die hij kan zien. Op latere leeftijd neemt die behoefte af en kan hij meer abstract denken. Kinderen van 6 – 12 jaar zijn erg gericht op feiten en op weten. Was er bij de kleuter nog sprake van een magische wereld, het schoolkind is gericht op de realiteit. Ze zijn de wereld aan het ontdekken. Daarom vragen kinderen vaak naar het 'waarom' of naar feiten.

2.4. De sociaal-emotionele ontwikkeling

Op emotioneel gebied wordt het kind steeds zelfstandiger. Maar zeker het jongere kind is nog kwetsbaar, bijvoorbeeld wanneer het gepest wordt of wanneer het leren niet goed gaat. Op deze leeftijd zijn kinderen erg gevoelig voor iets moeten doen wat ze niet willen, en voor het uit de toon vallen. Een vreemde naam, dik zijn, rare kleren aanhebben, het zijn vaak oorzaken van veel kinderzorgen. Samen spelen is belangrijk. Er ontstaan vriendenclubjes die elkaar ook buiten school zien. Kinderen worden lid van sport- of andere clubs. Ze leren een muziekinstrument bespelen of hebben een andere hobby. In clubs leren ze ook samenwerken en omgaan met andere kinderen. Spelregels zijn belangrijk en ze kunnen zich hier over het algemeen goed aan houden. Soms bedenken ze zelf regels voor spelen. Er wordt wel eens gezegd dat kinderen een druk leven hebben, omdat ze tegenwoordig veel moeten. Tijdens de basisschoolperiode ontwikkelt het kind zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen. Hoe meer een kind anderen durft te vertrouwen die hem positieve bevestiging geven, hoe groter het zelfvertrouwen zal worden. Aan de basis hiervan ligt de hechting uit de jonge jaren.

Tot een jaar of 9 snapt een kind niet dat er een verschil is tussen 'ergens goed in zijn' en 'ergens je best voor doen'. Begrijpen dat dit twee verschillende dingen zijn is een belangrijke ontwikkeling in deze leeftijdsfase. De seksualiteit van basisschoolkinderen staat op een laag pitje. Het kind is druk met het opdoen van kennis en ervaringen. De seksualiteit is er wel, maar niet zichtbaar. Wel willen kinderen van deze leeftijd veel weten. Ook op het gebied van seksualiteit.

2.4. Een pedagogische relatie aangaan met kinderen

We hebben de lichamelijke, verstandelijke en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen bekeken. Nu is de leeftijdsfase van 6 – 12 jaar een redelijk grote. Het verschil tussen een kind van 6 en 12 is door de enorme ontwikkeling die het kind doormaakt ook groot. Om een pedagogische relatie aan te gaan met kinderen zullen we eens dieper in de verschillen binnen de leeftijdsfase duiken en dit vertalen naar praktisch toepasbare tips voor het lesgeven aan kinderen. We hebben binnen de leeftijd 6 t/m 12 jaar onderscheidt gemaakt tussen 1) kinderen van 6 tot 10 jaar en 2) kinderen van 10 t/m 12 jaar

6-10 jarigen

Bij kinderen van 6-10 jaar gaan mensen om zich heen en dan vooral leeftijdsgenootjes een belangrijke rol spelen. Ze trekken vooral op met vriendjes uit de buurt, maar nog geen vaste (vrienden)groepen. Ze maken voor het eerst kennis met groepsverhoudingen: de stoere leider, de meelopers en het opkomen voor je plek in de groep. Voor het eerst ook krijgt het kind te maken met presteren. De eigen mogelijkheden en onmogelijkheden worden vergeleken met de mogelijkheden van anderen. Winst en verlies worden voor het eerst echte kwesties waar ze mee om moeten gaan. Het leren omgaan met emoties die in beide spelen nog belangrijker. Kinderen hebben in deze fase een enorme fantasie en kunnen onuitputtelijk veel spelletjes en variaties daarop bedenken. Vrij spelen in bomen of geheime hutten wisselen ze af met spelletjes die aan regels zijn gebonden zoals knikkeren of verstoppertje.

Bewegen heeft een belangrijke functie. Veel (nieuwe) motorische handelingen worden geoefend. De bewegingen als klimmen, stoeien, werpen of vangen, zijn nog niet echt doelgericht. Ook is het moeilijk om lang geconcentreerd te zijn.

Pedagogische relatie aangaan met kinderen van 6 – 10 jaar:

- Het kind wil graag leren. Zorg dat ze daarom veel verschillende bewegingsvormen worden aangeboden. Zorg voor veel variatie in de les. Te lang stilstaan bij één bepaald onderwerp is nog erg moeilijk.
- Geef gehoor aan de bewegingsdrang. Veel bewegen dus.
- Het hoe van bewegen is nog niet belangrijk. Het bewegen is nu nog veel belangrijker dan hoe het goed gedaan zou moeten worden.
- Een voorzichtig begin met groepsspelen is mogelijk. Van echt samenspelen zal alleen nog geen sprake zijn. We kunnen dat als volwassen trainer wel willen, maar de kinderen moeten het ook kunnen.

- Geef grenzen aan van wat wel en niet kan. In de bewegingsdrang is het goed om een leider te hebben die duidelijkheid biedt. Probeer daarin vooral uit te stralen dat de grenzen en jouw rol als trainer niet bestraffend, maar beschermend is voor iedereen
- Sluit aan bij de belevingswereld van het kind en maak gebruik van de fantasie van een kind.

10-12 jarigen

In deze periode staat de eigen vriendengroep centraal. Kinderen willen erbij horen, maar raken ook geïnteresseerd in anderen en vinden het leuk als anderen ook in hen geïnteresseerd zijn. In deze fase zijn kinderen vaak erg prestatiegericht. Liever groep tegen groep dan individueel. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het nog niet volledig ontwikkelde zelfbeeld. Ze zijn voorzichtig op zoek naar zichzelf en kunnen dat nu samen met leeftijdgenootjes, maar ook ten opzichte van anderen doen. Kinderen denken na over het hoe en waarom, maar dan ook over van alles. Bewegingen zijn gericht en oefenen van bewegingen is normaal gesproken leuk. De coördinatie wordt beter.

Pedagogische relatie aangaan met kinderen van 10 - 12 jaar:

- Naast het plaatje wordt nu het praatje ook belangrijk.
- Een voorzichtig begin met technische en tactische uitleg is mogelijk, maar wel met mate.
- Drang om te presteren is niet erg, zolang het maar niet ten koste gaat van het kind zelf of anderen. Let daar als trainer goed op.
- Leg de nadruk op samenwerking in oefenvormen. Kinderen zijn hier erg gevoelig voor. Het sluit helemaal aan op de ontwikkelingstaken waar ze als opgroeiend mens tegenaan lopen.
- Geef kinderen ook steeds meer verantwoordelijkheid, laat ze ontdekken en oefenen.

2.5. Samenvattende conclusie

Om het leerklimaat veilig en positief te maken voor kinderen, is enig inzicht in het enorme veranderingsproces en haar gevolgen noodzakelijk. Het is de leeftijd waar een fundament wordt gelegd voor verdere ontwikkeling op latere leeftijd. Verschillende stappen in ontwikkeling volgen elkaar snel op. Ze groeien erg snel, zijn de wereld aan het ontdekken, vormen een beeld van zichzelf en leren omgaan met anderen. Omdat ze nog erg aan het ontdekken zijn en dus op veel vragen nog geen antwoord hebben, is de impact van buitenaf op de ontwikkeling van kinderen dan ook erg groot. Kinderen verdienen de beste pedagogische begeleiding. In ieder geval een begeleiding van een trainer die weet wat hij/ zij doet en wat niet. En misschien nog wel belangrijker dat de trainer bewust weet waarom wat te doen.

Lichamelijke en motorische ontwikkeling	Verstandelijke of cognitieve ontwikkeling	Sociaal emotionele en seksuele ontwikkeling
Snelle groei	Steeds beter lezen, schrijven en rekenen	Zelfstandiger
Veel bewegen	Concreet denken	Ontwikkeling zelfvertrouwen
Na 10 jaar ontwikkelen meisjes zich sneller	Veel herhalen	Zelfstandig geweten
Goed ontwikkelde fijne motoriek	Gericht op feiten en willen weten	In groepen spelen
		Zich aan regels houden
		Latentietijd seksualiteit

Tabel 1. Overzicht van de ontwikkeling van kinderen

Enkele zinvolle wetenswaardigheden over kinderen van 6 t/m 12 jaar

- Kinderen van in deze leeftijdsfase gek zijn op wist-je-dat vragen, omdat ze graag veel willen weten.
- 27% van de kinderen op de basisschool zegt wel eens gepest te worden.
- Dat zijn zes tot acht kinderen in elke klas.
- Kinderen met een lichamelijke handicap hebben vijf keer meer kans om te worden gepest.
- 98% van de kinderen in Nederland internet gebruikt.
- Nederlandse kinderen gemiddeld 105 minuten per dag televisie kijken.
- Nederlandse kinderen vijftig procent minder buiten spelen dan twintig jaar geleden.
- Kinderen pas voldoende bewegen wanneer ze dit een uur per dag doen en dan minimaal op vijf dagen van de week.
- Er een site bestaat over de rechten van het kind: <http://www.derechtenvanhetkind.nl>.
- 6 tot 7 % van de kinderen van zeven jaar nog bedplast. Meestal gaat het vanzelf over.
- Een 'pak slaag' een bewezen slecht middel is om kinderen op te voeden.
- Ongeveer 50.000 kinderen per jaar slachtoffer zijn van kindermishandeling.
- Een verhuizing voor een kind zeer ingrijpend kan zijn.
- Ouders het opvoeden van kinderen tegenwoordig moeilijker vinden dat vroeger.
- Kinderen vaak meer kunnen dan volwassenen denken.
- Er op de wereld nog 317 miljoen kinderen zijn die kinderarbeid verrichten.
- Sesamstraat bij kinderen van alle leeftijden populair is.

Hoofdstuk 3

Een veilig en positief klimaat

3.1. Inleiding

In hoofdstuk 2 hebben we de basis gelegd voor een veilig en positief leerklimate. De basis in die zin, dat we de biologische, sociale en psychologische aspecten van de kindertijd hebben besproken. Nogmaals, kennis over de doelgroep is een absolute 'must' voor het creëren van een positief en veilig leerklimate. Maar wat is dat nu eigenlijk, een veilig en positief leerklimate? Hoe creëer je dit dan? Wel, we zouden ook kunnen spreken van een plezierig leerklimate. Plezier is dus een belangrijke factor. Wat is dat, plezier? En welke voorwaarden gelden dan?

3.2. Plezier

Het lijkt tegenstrijdig, plezier en serieus trainen. Van oudsher dienen we hard en gedisciplineerd te trainen. Dat dit soms doorslaat tot in het absurde lijken we op de koop toe te nemen. Maar tijden veranderen. Onze leerlingen veranderen. De tijd van 'ja, en amen' ligt erg ver achter ons. Dit betekent dat we onze trainingen en lessen anders moeten gaan aankleden.

Daarbij komt ook nog eens dat mensen om verschillende redenen een sport gaan beoefenen: weerbaarheid, vriendschappen, gezondheid, persoonsontwikkeling enzovoorts. Maar leerlingen blijven alleen trainen als ze PLEZIER hebben. In dit deel gaan we in op het element plezier in sportonderwijs. Wat is plezier eigenlijk, waarom is het belangrijk en hoe zet je het in de praktijk neer?

Het construct plezier

Alvorens we het waarom en hoe kunnen bespreken, is het van groot belang eerst eens inzicht te krijgen in wat plezier nu eigenlijk is. Waar hebben we het over als we het over plezier hebben? En dan vooral plezier in sportactiviteiten?

De praktische waarde hiervan koppelen we aan de vragen:

- 1) Wat moet je doen om plezier te bewerkstelligen?
- 2) Hoe zie je nu dat een leerling plezier heeft?

Dus we zullen ook concrete non-verbale kenmerken beschrijven. Kenmerken waaraan je kunt afleiden dat er sprake is van plezier.

Definities

Er zijn verschillende definities in omloop als het gaat om plezier. De meest gebruikelijke is: Plezier is een positief emotionele staat. Gekoppeld aan sportieve activiteiten zien we dan twee verschillende definities, een uni-dimensionele en een multi-dimensionele.

De uni-dimensionele definitie komt van de bekende flow-goeroe Csikszentmihalyi. Hij omschrijft plezier in sportieve activiteiten als *'een positief emotionele staat verbonden aan sportieve activiteiten'*.

De multi-dimensionele, en dus complexere, definitie van plezier in sportieve activiteiten is *'een positief emotionele staat, verbonden met sportieve activiteiten, voortvloeiend uit de bevrediging van biologische behoeften, gekoppeld aan het waarnemen van succes met betrekking tot het aangaan van (sportieve) uitdagingen en sociale contacten'*.

Non-verbale kenmerken van plezier

Kun je als trainer zien of iemand plezier heeft? Dat kun je wel zeker! We kunnen het zien in het gezicht, maar ook in de houding en beweging van leerlingen. NOC*NSF ontwikkelde een observatieschema om plezier in sportieve activiteiten waar te kunnen nemen. Het schema bestaat uit drie observatiegroepen, te weten: het gezicht, houding en beweging, en pleziervoorwaarden. Vooral die laatste is ook van belang. Je kunt namelijk gewoonweg zien of leerlingen succesmomenten en of ze sociale contacten hebben.

Observatiegroep	Categorie	Omschrijving
Pleziermomenten Gezicht	Opgetrokken mondhoeken	De mondhoeken worden naar achteren en omhoog getrokken (lach).
	Open kaken	De onderkaak valt naar beneden. De mond is wijd open.
	Activatie Orbicularis Oculi (spier rond de ogen)	De huid om de ogen is gerimpeld (kraaienpoten) en de ogen zijn verkleind.
	Wenkbrauwen	Wenkbrauwen zijn enigszins naar beneden getrokken. Het voorhoofd blijft glad.
Pleziermomenten houding & beweging	Opwaartse bewegingen	Bewegingen waarbij de romp wordt gestrekt en het hoofd en de ogen opwaarts gericht zijn. De persoon staat op de tenen of komt zelfs los van de grond.
	Snelle bewegingen	De persoon beweegt sneller dan de snelheid die binnen de oefening normaal gesproken aangehouden wordt.
	Grote motorische bewegingen	Abductie van armen en benen of armen los laten slingeren langs het lichaam.
	Soepelheid	Vloeiende, continue bewegingen zonder abrupte onderbreking. De bewegingen starten vanuit de romp en 'eindigen' in de ledematen.
Pleziervoorwaarden	Succesmomenten	1) Het 'goed' uitvoeren van de techniek. Dit kan door de persoon in kwestie op verschillende manieren worden gemeten, d.w.z. ten opzichte van zichzelf of in vergelijking met anderen. 2) Het behalen van een gesteld doel, bijvoorbeeld het scoren van een punt of een score op een test. 3) Het krijgen van honorering van medesporters en docent op de uitvoering van de techniek.
	Sociale Steun	Alle interacties tussen de sporters onderling of tussen de sporter en docent voor tijdens en of na de les. Het gaat dan om dingen als oogcontact, praten met elkaar, het geven van aanwijzingen naar elkaar etc. Het hebben van een gesprekje moet puur op het sociale vlak liggen. Het geven van feedback n.a.v. de techniekuitvoering valt niet in deze categorie.

Tabel 2. Observatieschema plezier

Praktische tip

Probeer bovenstaand observatieschema eens uit in je lessen. Kijk dus eens welke kenmerken van plezier je ziet in het gezicht, in de bewegingen. Observeer ook of en zo ja, welke succesmomenten leerlingen ervaren. Praten ze veel met elkaar? Zo ja, op welke momenten?

Het onderwijskundige belang van plezier

Waarom is plezier nu zo belangrijk? Welk voordeel levert het ons op als sportdocenten om 'iets' te doen met plezier? Wel, hersenen die plezier hebben, functioneren beter. Dit klinkt misschien vreemd, maar het is een bewezen feit: hersenen die plezier hebben, functioneren beter. Hoe kan dat?

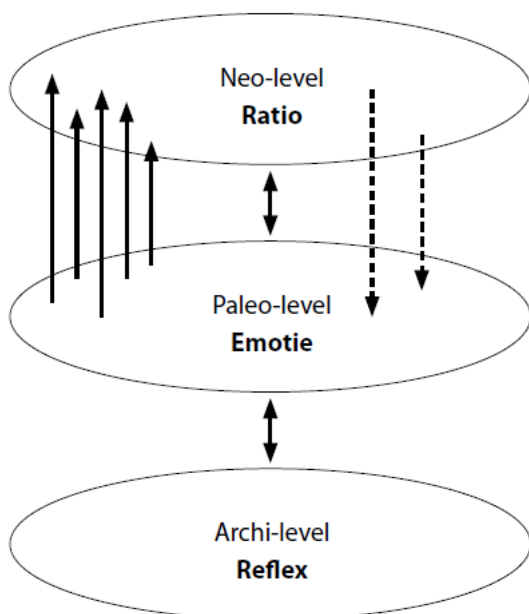
De indeling van onze hersenen

Laten we eerst eens kijken naar hoe onze hersenen globaal zijn opgebouwd en functioneren. Onderstaand model geeft een visie weer. Dit model, het fylogenetische model, gaat er van uit, dat onze hersenen bestaan uit drie delen, te weten:

Archi: oudste deel, ook wel reptielenbrein genoemd

Paleo: het emotionele brein

Neo: het jongste deel, ook wel neo cortex genoemd



Figuur 1. Het fylogenetische model

Archi-niveau

Het archi-deel van de hersenen, ook wel reptielenbrein genoemd, controleert vele basale functies zoals onder andere ademhaling, hartslagfrequentie, en primaire gedragsneigingen als vechten en vluchten. Het archi-niveau controleert ook instincten als gevoel voor territorium. Dit is de reden waarom we ons ongemakkelijk of zelfs bedreigd kunnen voelen op het moment dat iemand te dichtbij komt. Het verklaart ook dat boosheid soms lastig te controleren is, omdat het vaak het resultaat is van of je bedreigd voelt of het gevoel hebben dat iemand je iets afneemt wat van jou is. In dat laatste geval moeten we niet alleen denken aan materiële zaken. Tegenwoordig kun je ook iemands eer afpakken.

Paleo-niveau

Het paleo-deel van de hersenen is het centrale deel van de hersenen. Het wordt ook wel het 'limbische systeem' of 'emotionele brein' genoemd. De mens heeft dit deel van de hersenen gemeen met alle zoogdieren. De kerndelen van het limbische systeem zijn de hypothalamus en de amygdala. Het limbische systeem is onze emotionele 'controller'. Het helpt ook ons natuurlijk evenwicht (homeostase) in stand te houden. Het controleert onze hormonen, dorst, honger, seksualiteit, onze pleziercentra, stofwisseling, immuunsysteem, en een belangrijk deel van ons langere-termijn geheugen.

Neo-niveau

Het jongste deel, Neo genaamd, is werkelijk uniek. Het is de zetel van onze intelligentie; dat deel van de hersenen dat ons mens maakt en als soort uniek. De neocortex controleert, stuurt en bewerkt het horen, het zien, het creëren, het denken, het spreken; eigenlijk alle hogere vormen van intelligentie. Hier worden beslissingen genomen en organiseren we onze wereld. Ervaringen worden opgeslagen en spraak wordt gevormd in verstaanbare taal. We zien mooie dingen en waarderen ze. Dit brein heeft alle capaciteiten die we ooit nodig hebben om te leren en te onthouden wat we willen.

Plezier is een belangrijk onderwijsmiddel

Om optimaal te kunnen leren, moeten hersenen in een positief emotionele staat zijn.

Op het moment dat hersenen 'plezier hebben', dan worden zogenaamde 'plezierhormonen' aangemaakt. Deze plezierhormonen stimuleren op hun beurt de aanmaak van de neurotransmitter 'acetylcholine'. Een neurotransmitter is verantwoordelijk voor de verbindingen tussen hersen - en zenuwcellen. Kortom, hersenen die plezier hebben, functioneren inderdaad beter.

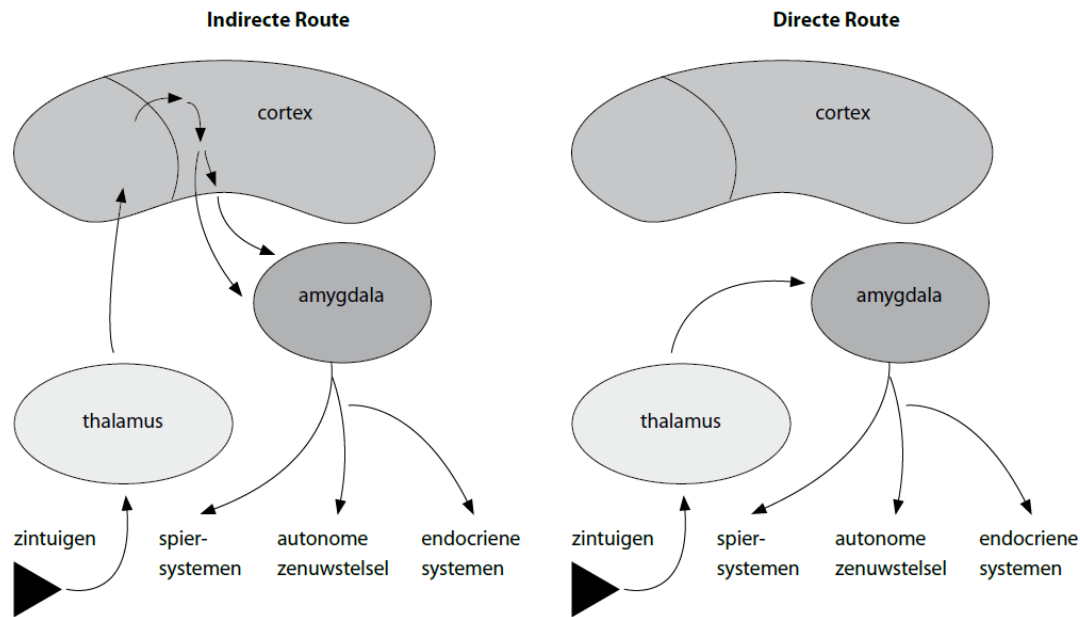
Plezier moet dus een centrale rol spelen in het sportonderwijs. Naast bovengenoemde reden, is er nog een aantal die dit onderschrijft. Er zijn namelijk aantoonbaar meer neurale verbindingen vanuit het limbische systeem naar de neocortex, dan andersom. Kijk ook nog eens naar figuur 1, daar is dit door middel van de pijlen aangegeven.

De negatieve invloed van onveiligheid en angsten

Naast alle argumenten voor plezier, is er ook nog een negatief argument aan te dragen.

Het is namelijk zo, dat wanneer een leerling zich om wat voor reden 'bedreigd' voelt, er geen optimaal leerrendement meer mogelijk is. Dit heeft te maken met het functioneren van het limbische systeem en dan de amygdala en hypothalamus. De centrale kernen in het limbische systeem, de amygdala en hypothalamus, dienen als schakelstations, die inkomende informatie wel of niet doorsturen.

In figuur 2 is het model van Joseph LeDoux weergegeven. De boodschap van het model is heel simpel. Op het moment dat een leerling zich 'happy' voelt, niet angstig, heeft hij toegang tot de indirecte route. Dit betekent dat alle eerder besproken niveaus van de hersenen beschikbaar zijn. Maar op het moment dat de leerling moet trainen met een partner die alleen zichzelf wil bewijzen en dit ten koste van de ander, dan gaat de directe route opspelen. Op dat moment komt de leerling in een soort van 'survival mindset' terecht. Alle kwaliteiten die we nodig hebben om leerervaringen goed in te kleuren, zijn niet meer beschikbaar.



Figuur 2. Het twee route model van LeDoux

Praktische tip

Welke factoren kunnen mogelijk door leerlingen als bedreigend worden ervaren? Welke van deze factoren zie je terug binnen uw club?

3.3. Voorwaarden voor plezier

Hoe creëer je nu plezier in het sportonderwijs? En in het verlengde daarvan, hoe creëer je een veilig en positief leerklimaat? Ten eerste zien we een relatie tussen plezier en succeservaring. Ten tweede bestaat er een relatie tussen plezier en het ervaren van sociale steun.

Succeservaring

Onder succeservaring wordt verstaan het behalen van een gesteld doel. Voor de ene leerling is dit doel het onder de knie krijgen van een bepaalde techniek, terwijl een ander Olympisch kampioen wil worden. Aan het ervaren van succes is een voorwaarde op zich verbonden, namelijk de mate van zelfwaargenomen competentie. Dit wil zeggen, dat het behalen van een succes wordt toegeschreven aan de daadwerkelijk ervaren capaciteiten van de persoon in kwestie.

Praktische tip

Als trainer moet je er voor zorgen dat leerlingen succes kunnen ervaren en dat er mogelijkheid is voor het opbouwen van sociale contacten binnen de club. Een leerling ervaart pas echt succes op het moment dat hij het behaalde succes ook toe kan schrijven aan eigen handelen. Zorg er dus voor dat er haalbare, doch uitdagende doelen worden gesteld. Zorg er tevens voor dat de leerling ervaart dat hij het zelf heeft gedaan.

Sociale steun

Sociale steun is de invloed die een persoon ondervindt vanuit zijn sociale omgeving. Deze steun heeft als doel de persoon te helpen bij bijvoorbeeld het maken van keuzes om zijn gedrag te veranderen. Sociale steun kan variëren van diepgaande gesprekken tot een kort praatje na de les of oogcontact tijdens de les. De invloed hiervan kan enorm zijn. Het ontbreken er van dus ook. Sociale steun is een onmisbare schakel voor een optimale gezondheid in de breedste zin van het woord.

Praktische tip

Maak tijd voor een praatje met leerlingen. Creëer ook mogelijkheden voor leerlingen om met elkaar te praten. Ook een kort praatje tijdens de les moet kunnen. Soms levert een trainingsmoment een uitstekende mogelijkheid op om iets ter sprake te brengen. Maar ook even oogcontact, een bevestigend knikje, een echt schouderklopje, een lach. Het heeft echt een enorme positieve invloed.

3.4. Drie (sport)pedagogische pijlers

Met succeservaring en een praatje alleen ben je er nog niet. Het is van belang dat in jouw lessen een positief klimaat heerst. Het creëren van sociale steun en succeservaringen zijn belangrijk in je lessen. Maar een positief leerklimaat beperkt zich niet alleen tot de lessen. Binnen de hele club, sportschool of vereniging dient ditzelfde klimaat te heersen. Met behulp van de (sport) pedagogiek, kunnen we aanvullende voorwaarden scheppen. Op basis van deze voorwaarden kunnen we drie pijlers formuleren. Pijlers die een positief leerklimaat moeten garanderen. Mits nageleefd natuurlijk!

Morele atmosfeer

De morele atmosfeer wordt bepaald door de waarden en normen die de trainer en de vereniging of sportschool uitdragen. Welke opvattingen heersen er bijvoorbeeld over de pedagogische relatie tussen trainer en leerling, homoseksualiteit, allochtonen, geweld, pesten, discriminatie enzovoorts. Leraren brengen vaak ongemerkt een boodschap over die in de eigen sportschoolcultuur gemeengoed zijn. Een aantal voorbeelden.

Niet bedacht; we hebben ze daadwerkelijk gehoord!

Voorbeeld 1: "Homo's, ja die komme er bij mijn dus ech nie in, hahaha! In de sportschool dan natuurlijk, hahahaha!"

Voorbeeld 2: "Zwarten, die komen alleen als ze gratis mogen trainen. Zo gaat dat altijd. Maar daarna zie je ze dus nooit meer!"

Voorbeeld 3: "Wat lig je nu te kreunen sloerie? In het weekend doe je niet anders dan met je benen wijd op je rug liggen!" (Een uitspraak van een trainer naar aanleiding van een rekoefening waarbij de benen richting split werden gedrukt terwijl het 'slachtoffer' op de rug lag).

Praktische tip

Welke boodschap geven de sportleraren in kwestie hun leerlingen hier nu? En echt, dit zijn praktijkvoorbeelden. Het komt dus echt voor. Wellicht maak je zelf onbewust dergelijke opmerkingen. Is dat dan de wijsheid die je jouw leerlingen wilt meegeven? Het is zo gemakkelijk om bovenstaande voorbeelden te veroordelen of er om te lachen. Maar hoe sta je zelf in dergelijke zaken?

Motivationale klimaat

De trainer bepaalt grotendeels het motivationele klimaat binnen de club. Dit wordt bijvoorbeeld bepaald door de manier van lesgeven. De ene trainer is gericht op de leerling zichzelf te laten verbeteren. Een andere trainer, of beter trainer, vindt vooral goede wedstrijdprestaties belangrijk en legt de nadruk op winnen.

Nu stellen we niet dat wedstrijdgericht trainen slecht is. Sterker, wij zijn van mening dat wedstrijden zelfs unieke pedagogische leermomenten bieden. Denk bijvoorbeeld aan thema's als omgaan met winst en verlies of 'fair play'. Kijk, we kunnen er mooie filosofieën op na houden bij de open haard, maar wat zijn deze waard in het heetst van de strijd? Presteren onder hoge druk brengt doorgaans niet het beste in de mens boven. Het is onze taak als leraren om leerlingen toch handvatten te geven hun menselijkheid te bewaren in dergelijke situaties. Dat is het unieke leermoment van wedstrijden. Maar, dan moet je dat als trainer wel willen en kunnen zien. Wel, iedereen die dit leest, kan nu niet meer zeggen, dat ze het niet konden weten!

Preventief en repressief beleid tegen fysiek en mentaal misbruik

In onze maatschappij gaat het incident aan de preventie vooraf. Dat wil zeggen, er moet eerst iets gebeuren, voordat we iets gaan bedenken om het te voorkomen. De sport vormt hierin geen uitzondering. Toch is het van groot belang om een plan van aanpak te ontwikkelen, dat voorkomt dat er gepest wordt of geïntimideerd. En als er gepest wordt, is het voor iedereen duidelijk van de maatregelen dan zijn. Een tip hierbij is, dat je deze maatregelen samen met jouw leerlingen bespreekt en vastlegt. Dit voorkomt oneindige discussies of gezagsondermijndend gedrag.

Praktische tip

Hoe meer nadruk ligt op positieve morele waarden, een trainingsmethode gericht op het verbeteren van de ervaren competentie, en preventiebeleid tegen fysiek en mentaal misbruik, des te meer draagt het bij aan een positief leerklimaat.

3.5. Pedagogische relatie

We zijn er nog niet. Want de pedagogiek heeft ook als uitgangspunt, dat het ontwikkelen van een optimale pedagogische relatie een zeer belangrijke voorwaarde is voor een positief leerklimaat. De praktische vertaling van een 'optimale pedagogische relatie' gebeurt door de pedagogische relatie te koppelen aan een opvoedingstijl. Nu zijn er verschillende stijlen, maar een optimale pedagogische relatie wordt gelijk gesteld aan een autoritatieve opvoedingstijl.

Een optimale pedagogische relatie is dan 'de relatie tussen opvoeder en opgevoede', die zich kenmerkt door een redelijk responsief reageren van de opvoeder op de wensen en behoeften van de opgevoede. Er is sprake van communicatie tussen opvoeder en jongere en dit is gebaseerd op wederzijds begrip en respect. Er is duidelijkheid over de gestelde regels, waarin zowel de opvattingen van de opvoeder als het kind zijn opgenomen. Overtreding van deze regels wordt consequent bestraft.'

Een 'gezonde' pedagogische relatie is van onschatbare waarde voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Het is daarom ook van belang dat een trainer er voor zorgdraagt, dat al het mogelijke wordt gedaan om een gezonde pedagogische relatie met de kinderen op te bouwen. Om dit te kunnen bewerkstelligen, is er een aantal richtlijnen voor de trainer. Deze richtlijnen geven aan dat de trainer:

- verantwoordelijkheid neemt en gezag uitstraalt;
- grenzen en regels stelt;
- duidelijkheid biedt;
- vriendelijkheid en enthousiasme uitstraalt;
- actief luistert en ingaat op gevoelens;
- aandacht heeft voor fundamentele levensbehoeften zoals veiligheid, verbondenheid en waardering;
- behoedzaam is in het aanraken van kinderen zonder daarbij de spontaniteit te verliezen;
- een voorbeeldfunctie heeft, d.i. een positief identificatiemodel is voor sporters.

Praktische tip

In hoeverre zijn bovenstaande richtlijnen een beschrijving van jouw gedrag als trainer?

Pedagogische principes

Een optimale pedagogische relatie kan worden bereikt door het toepassen van een aantal pedagogische principes. Deze toepassing is belangrijk om de kwaliteit van omgang met kinderen te verhogen. De volgende pedagogische principes worden onderscheiden:

Invoelend vermogen (empathie)

Het zich kunnen inleven in het gevoelsleven van kinderen. Sluit aan bij de belevingswereld van het kind en maak gebruik van de fantasie van een kind. Hierdoor wordt een gevoel van veiligheid opgebouwd.

Openheid

De trainer dient zijn eigen mogelijkheden en onmogelijkheden onder ogen te durven zien. Stel je op als rolmodel, straal passie uit voor wat je doet maar durf je eigen fouten of nare buien toe te geven. Dit maakt dat je kinderen met een open houding kan benaderen, wat een positieve invloed heeft op het werkklimaat in de groep.

Belangstelling voor de ontwikkeling van het individu

Het ene kind is niet met het andere te vergelijken. Ieder kind moet op zijn eigen niveau worden beoordeeld en worden gewaardeerd. Dit verhoogt het gevoel van eigenwaarde (zelfwaargenomen competentie) van kinderen.

Stimuleren van bewegen

Kinderen hebben behoefte om te bewegen, laat ze dus ook veel bewegen. Het kind wil graag leren. Zorg dat ze daarom veel verschillende bewegingsvormen worden aangeboden. Zorg voor veel variatie in de les. Te lang stilstaan bij één bepaald onderwerp is nog erg moeilijk. Het hoe van bewegen is nog niet belangrijk. Het bewegen is nu nog veel belangrijker dan hoe het goed gedaan zou moeten worden

Duidelijkheid en structuur

Kinderen hebben behoefte aan goed afgebakende grenzen van wat wel en niet kan en aan hoe een oefening er wel en niet uit moet zien. Probeer daarin vooral uit te stralen dat de grenzen en jouw rol als trainer niet bestraffend, maar beschermend is voor iedereen.

Beperking van het competitie-element.

Te veel accent leggen op het onderling vergelijken van prestaties heeft alleen maar negatieve gevolgen. Drang om te presteren is niet erg, zolang het maar niet ten koste gaat van het kind zelf of anderen. Laat ze onderzoeken wat hun mogelijkheden en onmogelijkheden zijn.

Samenspelen met groepsgenoten

Een voorzichtig begin met groepsspelen is mogelijk. Van echt samenspelen zal alleen nog geen sprake zijn. We kunnen dat als volwassen trainer wel willen, maar de kinderen moeten het ook kunnen. Leg, zeker vanaf een jaar of 10, de nadruk op samenwerking in oefenvormen. Kinderen zijn hier erg gevoelig voor. Het sluit helemaal aan op de ontwikkelingstaken waar ze als opgroeiend mens tegenaan lopen. Ze moeten het dus nog wel leren.

Bieden van een toekomstperspectief

Het bieden van een toekomstperspectief werkt sterk stimulerend. Het biedt een jongere een doel in de toekomst, bijvoorbeeld: "als je nu goed oefent, kun je over een paar maanden naar een hogere klasse."

Praktische tip

Maak de balans eens op. Welke van de bovenstaande pedagogische principes hanteer je in jouw gedrag ten opzichte van jouw leerlingen? En in welke mate? Vraag ook eens iemand anders, bijvoorbeeld een assistent of zelfs een leerling, deze balans eens voor je op te maken.

3.6. Samenvattende conclusie

Plezier is een even belangrijk als complex concept. In deze paragraaf hebben we geprobeerd je inzicht in beide aspecten, dus het belang en de complexiteit. Wij hopen dat je ondanks de soms moeilijke uitleg, overtuigd bent van het belang om plezier een belangrijke plaats te geven in jouw lessen. Onthoud simpelweg, dat hersenen die plezier hebben, beter functioneren. Het levert dus meer resultaat op voor zowel jou als jouw leerlingen. Dat biedt weer plezier en zo is het cirkeltje rond.

Om plezier te bewerkstelligen is een veilig c.q. positief leerklimaat in het sportonderwijs noodzakelijk. Herinner jij je het model van Joseph Ledoux nog? Dat is wat er gebeurt als leerlingen zich niet veilig voelen. Reële succeservaring, het stimuleren van sociale communicatie over en weer, duidelijke en consequente normen en waarden, een gezonde pedagogische relatie, enzovoorts. Het zijn de Praktische tips van een positief leerklimaat. Het is aan jou als trainer om daar zelf en binnen jouw club handen en voeten aan te geven.

Hoofdstuk 4

Vertrouwen in jezelf en in een ander

4.1. De groter wordende wereld

Kinderen groeien op in een steeds groter wordende wereld. Een baby heeft weinig besef van zichzelf en al helemaal niet van de wereld om hem of haar heen. De veiligheid en geborgenheid van de ouders is alles wat er is en alles draait om het kind. Met de toenemende eigen mogelijkheden wordt de wereld steeds groter. Eerst kan je kruipen, de eerste stapjes in huis volgen, de eerste stapjes buitenshuis, het eerste fietsje. Er valt van alles te ontdekken. Maar ook de nieuwe situaties waar een kind in terecht komt groeien. Voorbeelden zijn de kindercrèche, peuterspeelzaal, de speeltuin en de kleuterschool. Vanaf een jaar of zes gaat het helemaal snel met de eerste echte school, zwembles, naschoolse opvang, muzieklés en natuurlijk de sportvereniging (vaak zelfs meerdere). Deze wereld probeert het kind te begrijpen en daarbinnen relaties aan te gaan met anderen. Door het toenemen van het aantal relaties in de steeds groter wordende wereld neemt ook de invloed van anderen op het kind toe. En het kind moet daarmee om leren gaan.

We zien het bijvoorbeeld bij veel balsporten. De jonge kinderen die voor het eerst als team achter een bal aan rennen. Daar waar de bal is, zijn de spelertjes. Met aan de kant een trainer/ coach die druk probeert uit te leggen dat we het vooral samen als team moeten doen.

Het voorbeeld hierboven laat zien dat (vrijwel) alle kinderen dezelfde ontwikkeling doormaken. Ze zijn gewend dat zij belangrijk zijn en redeneren vanuit zichzelf. Er is langzamerhand een gevoel van eigen waardering (zelfbeeld) ontstaan en die werd vooral gevormd vanuit de eigen mogelijkheden en onmogelijkheden. In het voorbeeld hierboven is de vraag wat ik met de bal kan. Om daar achter te komen moet ik zelf mijn mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Daarvoor heb ik de bal nodig, maar opeens zijn daar andere kinderen die het zelfde nodig hebben om zichzelf te ontdekken. Het gaat er dus eigenlijk niet om wat ik met een bal kan, maar wat wij met de bal kunnen. In de leeftijdsfase vanaf een jaar of zes wordt de groep dus erg belangrijk ze gaan van alleen naar steeds meer samen.

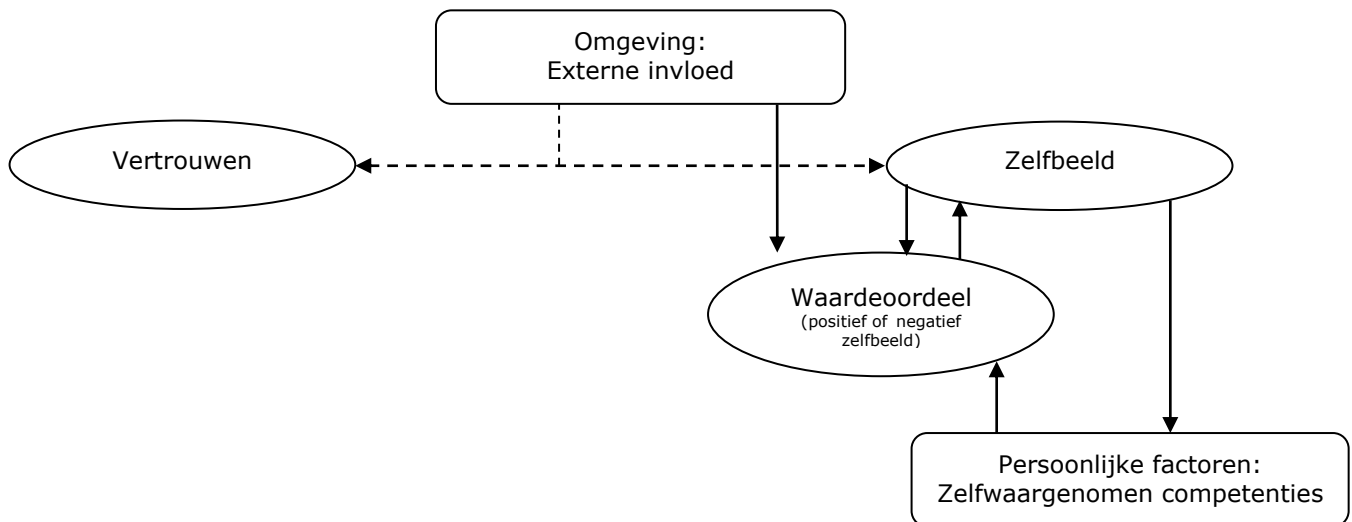
4.2. Zelfbeeld

In de ontdekkingstocht zijn kinderen op zoek naar zichzelf. Ze zijn aan het ontdekken en zich een beeld aan het vormen van wie ze zijn; het zelfbeeld. Het zelfbeeld is alle eigenschappen waarmee iemand zichzelf beschrijft. In het eerste levensjaar komt het kind er achter dat het een individu is door zichzelf te fysiek te herkennen door zich te onderscheiden van andere dingen en mensen. 'Hoe zie ik eruit' is de eerste voorzichtige vorming van het zelfbeeld. Het kind gaat daarna zichzelf en de wereld om zich heen heel basaal in delen; 'Wat ben ik'. Voorbeelden daarvan zijn 'jongetjes en meisjes' en 'lief of stout zijn'. Eigen vaardigheden worden ontdekt en ontwikkeld. Ook dit heeft direct invloed op hoe het kind zichzelf ziet. Niet alleen 'hoe zie ik eruit' en 'wat ben ik' vormt het zelfbeeld, ook 'wat kan ik eigenlijk allemaal' wordt belangrijk. Het zelfbeeld wordt tot aan de kleuterleeftijd alleen maar gevormd vanuit het kind zelf. Persoonlijke gevoelens worden langzamerhand belangrijker en krijgen invloed. Het 'hoe voel ik mij' wordt steeds belangrijker. Tot een jaar of zes is de vorming van het zelfbeeld afkomstig vanuit het kind zelf. Hoe zie IK eruit, wat kan IK en hoe voel IK me. Dit beeld wordt beïnvloed door de eigen mogelijkheden en onmogelijkheden en het gevoel wat je daarbij krijgt. Niet zo gek dat alle kleine kinderen bij de bal te vinden zijn waar de bal is, ze zijn immers op zoek naar wat voor sporter ze zijn. Maar de invloed van anderen in steeds meer relaties wordt steeds groter. Kinderen vormen vriendschappen met leeftijdsgenootjes en er ontstaan normen vanuit de groep. Deze normen gaan steeds zwaarder

wegen bij de beoordeling van zichzelf. Reacties uit de omgeving gaan ook een rol spelen de vorming van het zelfbeeld. Die reactie hoeft niet altijd overeen te komen met de eigen beleving. Dat kan heel verwarrend zijn. Wat ben ik nu eigenlijk en wat kan ik nu echt? Het oordeel uit de omgeving heeft enorme invloed op het zelfbeeld van het kind. Kinderen gaan zich steeds meer gedragen naar de verwachtingen van de omgeving waardoor het zelfbeeld steeds minder gevormd wordt vanuit de eigen mogelijkheden, onmogelijkheden en gevoelens, maar meer op basis van de reactie op het gedrag door anderen.

4.3. Vertrouwen

Zelfvertrouwen is het vertrouwen in het eigen kunnen en zijn. Het heeft hierdoor ook een directe link met het zelfbeeld. Het zelfbeeld, of ook wel eigenwaarde, zijn alle eigenschappen waarmee iemand zichzelf beschrijft. Een positief waardeoordeel op het zelfbeeld (een positief zelfbeeld dus) heeft een positieve invloed op het zelfvertrouwen. Het zelfbeeld verandert naar mate iemand meer eigenschappen van zichzelf ziet. Het waarde oordeel hierover is afhankelijk van het wel of niet positief inzien van die eigenschappen, of het kunnen benutten van deze eigenschappen; de zelfwaargenomen competentie.



Figuur 3. Ontwikkelen van vertrouwen

Bij het vormen van vertrouwen zijn de eigen mogelijkheden, het beeld van zichzelf en het beeld van de wereld om zich heen van invloed.

4.4. Verbeteren van het vertrouwen

Kinderen zijn constant op zoek naar actie en leven. Ze zijn hun eigen mogelijkheden, het beeld van zichzelf en het beeld van de wereld om zich heen aan het vormen. Ze ontdekken, onderzoeken, plagen, en spelen om te experimenteren en er achter te komen wie ze zelf zijn en waar hun grenzen liggen van hun eigen mogelijkheden. Sport is een ideaal middel om zowel je eigen mogelijkheden te ontdekken, maar ook de interactie met anderen. Het vergroot zelfvertrouwen in wat jezelf kunt en in het leren omgaan met anderen. Door het ontwikkelen van competenties via een viertal elementen wordt er gewerkt aan vertrouwen;

- Fysieke element: door de eigen fysieke mogelijkheden en onmogelijkheden te leren kennen.
- Sociale element: door gevoelens en emoties te verwoorden, hulp te vragen en te bieden, en de eigen grenzen te voelen en verdedigen.
- Cognitieve element: door te beschrijven wie ze zijn en wat ze kunnen. Wat zijn hun sterke en minder sterke kanten?
- Emotionele element: door met hun eigen en andermans gevoelens en emoties om te gaan.

Door het ontwikkelen van competenties ontwikkelen kinderen vertrouwen in zichzelf op basis van inzicht in hun eigen keuzes en capaciteiten. Dit wordt **zelfwaargenomen competentie** genoemd; het weten dat je iets kunt, omdat je het ook daadwerkelijk hebt ervaren.

Onder 'zelfwaargenomen competentie' wordt het vermogen en de overtuiging om adequaat en efficiënt te handelen in een gegeven situatie verstaan. De vier typen van informatie die hier aanleiding toe geven zijn **het eigen gedrag**, het **gedrag van anderen**, **verbale beloning** en **lichamelijke terugkoppeling**.

- **Eigen gedrag**; Wanneer je ziet dat je met het eigen gedrag succes boekt (een doel bereikt), zal je overtuigd raken de volgende keer weer dit succes te kunnen behalen. 'Ik kan het.'
- **Gedrag van anderen**; Wanneer je ziet dat anderen succes behalen (een doel bereiken) met bepaald gedrag, zal je overtuigd raken dat je met dat bepaalde gedrag in staat zal zijn een bepaald succes of doel te behalen.
- **Verbale beloning**; Verbale terugkoppeling (zoals een peptalk of een positief geformuleerd compliment) draagt ook bij aan het idee dat je een bepaald doel zal behalen door het ondernemen van bepaalde acties. Kinderen hebben behoefte aan positieve en onvoorwaardelijke acceptatie door anderen. Dit klinkt misschien alsof dat heel ver gaat en veel pedagogische mogelijkheden ondermijnt, maar deze acceptatie is gericht op de persoon en niet op het gedrag. Een kind heeft als kind de behoefte om geaccepteerd te worden. Het kan best zijn dat het kind zich in een situatie niet goed of zelf heel slecht gedraagt. Daarbij moet het gedrag afgekeurd worden en het kind daarop aangesproken worden. Het kind moet niet zelf afgewezen worden.
- Tot slot draagt **lichamelijke terugkoppeling** bij, doordat je merkt dat je bijvoorbeeld moe raakt als hij of zij bepaalde acties onderneemt en merkt dat het doel niet behaald gaat worden. Maar het tegenovergestelde (positieve terugkoppeling) kan ook waar zijn.

Het gevoel van zelf waargenomen competentie wordt door deze vier informatiebronnen versterkt of verzwakt. Hoe hoger het gevoel van zelfwaargenomen competentie, hoe groter het vertrouwen dat je ook in een andere situatie tot een succesvolle oplossing kan komen.

Basisregels voor trainers bij het verbeteren van zelfvertrouwen bij kinderen

1. Stel je op als rolmodel, straal passie uit voor wat je doet en redeneer vanuit het kind. Durf je eigen fouten of nare buien toe te geven en wees soms zelf een kind. Kinderen leren veel van personen die inspirerend en herkenbaar zijn en het goede voorbeeld geven.
2. Accepteer het kind in wat hij of zij is, positief en onvoorwaardelijk. Wijs kinderen op negatief gedrag, spreek ze aan op het gedrag zelf zonder ze als persoon af te keuren. Vergelijk het kind ook niet met andere 'modelkinderen'.
3. Geef kinderen de ruimte om zelf te ontdekken, keuzes en fouten te maken en verwachtingen te scheppen. Neem de ontdekking niet steeds uit handen door constant te vertellen hoe iets moet of instructies te geven. Wees een vaak een coach en soms een instructeur als trainer. Teveel helpen is slecht voor het zelfvertrouwen. Keur onrealistische verwachtingen niet af, maar laat samen zien dat het niet haalbaar is. Niet alles in het leven is haalbaar namelijk en dat is helemaal niet erg.
4. Benader kinderen positief, maar niet overdreven. Laat kinderen vooral niet winnen, omdat ze niet tegen hun verlies zouden kunnen.
5. Stel duidelijke regels en grenzen. Het geeft een kind structuur en jou de mogelijkheid aan te geven wat er concreet verwacht wordt en welk gedrag niet getolereerd.

6. Begeleid een kind bij het behalen van doelen. Schets het grotere doel en bespreek wat ze daarvoor zouden moeten kunnen. In deze leeftijdsfase zijn kinderen nog niet altijd in staat om de grotere taken uit te voeren. Hierbij kun je ze helpen door samen te bedenken welke fasering handig, de taak om een doel te bereiken wordt opgedeeld in stukjes. Zorg wel voor voldoende uitdaging, dus maak het niet te gemakkelijk. Als iets mislukt ,ga dan samen na waarom dit niet is gelukt, maar ook wat er wel geleerd is (aandacht voor ontwikkeling en niet alleen resultaat!) en stel weer nieuwe doelen vast.

4.6. Samenvattende conclusie

Kinderen groeien op in een steeds groter wordende wereld. Ze moeten niet meer alleen met zichzelf rekening houden. De invloed van de omgeving wordt steeds belangrijker. Om hier op een goede manier mee om te gaan moeten kinderen stevig in hun schoenen staan. Vertrouwen is een belangrijk thema in deze leeftijdsfase. We hebben gezien dat vertrouwen direct samenhangt met het zelfbeeld wat een kind heeft/ aan het vormen is. Als trainer kunnen we een positieve bijdrage leveren door enerzijds onze externe invloed op het vertrouwen van kinderen op een verantwoorde en bewuste wijze te gebruiken. Hiervoor zijn de bovenstaande regels opgesteld. Maar we kunnen ook daadwerkelijk kinderen beïnvloeden en helpen bij het ontwikkelen van een (positief) zelfbeeld en daarmee het vergroten van het vertrouwen. Het aangrijpingspunt hiervoor is de zelfwaargenomen competentie. Kinderen hebben zelf ervaren dat ze het vermogen bezitten om adequaat en efficiënt te handelen in een bepaalde situatie en geloven daar ook echt in (hebben de overtuiging).

Ervaring opdoen en het zelf merken dat je op de juiste manier kunt handelen is daarbij de sleutel; ik weet dat ik het kan het omdat ik het eerder heb gedaan. Sport is een prima omgeving om deze ervaring op te doen en je persoonlijk te ontwikkelen en dus beter te leren handelen.

In het volgende hoofdstuk bespreken we een nieuw sport didactisch model. Met dit model maken we in feite een praktische vertaling is van alle theorie die we tot nu toe hebben besproken. De uitgangspunten en ideeën van deze module worden trainbaar gemaakt.

Hoofdstuk 5

Aan de slag in de training

5.1. Inleiding

In het vorige hoofdstuk is het thema van deze module uitgewerkt. Hoe kunnen we als trainers in onze lessen kinderen zo begeleiden dat ze vertrouwen in zichzelf, maar ook in een ander krijgen. Er zijn praktische tips gegeven om vertrouwen van kinderen te vergroten. Maar sport heeft een belangrijke pedagogische waarde. Als trainers kunnen we dit voor lief nemen, maar zoals helemaal aan het begin van dit handboek al is beschreven daar ook een vergrootglas op leggen. In het vorige hoofdstuk hebben we beschreven hoe je als trainer vertrouwen kunt beïnvloeden. Maar kunnen we vertrouwen ook trainen en expliciet maken als doel van de les? In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de trainbare elementen van vertrouwen hebben in jezelf en een ander, namelijk:

- Omgaan met winst en verlies
- Samenwerken

Deze onderwerpen zijn direct verbonden met sport en kunnen tot expliciet doel van een training worden gemaakt. Ook kunnen we als sporttrainers veel betekenen voor het vertrouwen van kinderen buiten onze eigen sportsetting. In dit hoofdstuk wordt de meerwaarde van sport beschreven en praktisch vertaald naar een methodische lesopbouw met een meerwaarde binnen, maar ook buiten de sportles.

5.2. Vertrouwen in maatschappelijk perspectief

Sport kan een grote invloed hebben op het vertrouwen van kinderen. Ze zijn een zelfbeeld aan het opbouwen en aan het ontdekken wat ze wel en niet kunnen. Een positief zelfbeeld en veel vertrouwen hebben natuurlijk een positieve invloed op mogelijke sportprestaties, maar heeft een misschien nog wel belangrijkere maatschappelijke waarde. Kinderen die met vertrouwen opgroeien hebben daar in allerlei sociale verbanden baat bij. En daarmee kan de pedagogische waarde van sport ook de sport zelf ontstijgen.

5.2.1. Omgaan met winst & verlies

Het om leren gaan met winst en verlies is van groot belang voor kinderen. Kinderen moeten leren hoe ze zowel een goede winnaar als een goede verliezer kunnen zijn. Winst en verlies heeft een grote invloed op het vertrouwen van kinderen. Hoe ze zelf, maar zeker ook hun omgeving aan kijken tegen de waarde van winst en verlies heeft een directe invloed op het zelfbeeld en het vertrouwen. Bij het goed om kunnen gaan met winst en verlies is de waarde die aan winst en verlies wordt gehangen zeer bepalend. Is het alleen maar het eind resultaat (winst is goed, verlies is fout) dat telt of zit er meer in.

Verliezen

Verliezen is misschien niet leuk, maar zeker geen ramp. Een groot voetballer zei al eens: "Elk nadeel heb z'n voordeel". Beschouwen we verliezen als een nadeel, dan moet er ook een voordeel zijn. Pedagogisch gezien heeft verliezen dat ook, zeker als we aandacht besteden aan de volgende factoren:

- Ga met het kind na een verliespartij napraten en laat het kind vertellen over zijn of haar ervaringen. Laat het kind zelf positieve punten benoemen uit die partij.
- Wanneer het kind de oorzaak van het verlies aan externe factoren toeschrijft, bijvoorbeeld een slechte scheidsrechter, probeer dan te helpen door samen inzicht te krijgen in de eigen bijdrage aan het verlies. Pas wel op dat het geen schuldvraagstuk wordt.

- Vertel dat verliezen niet leuk is, maar wel belangrijk voor het leren van sport. Van fouten kun je veel leren. Het is dan wel belangrijk dat je fouten ziet en toe kunt geven zoals in het vorige punt beschreven.
- Kijk bij verlies ook naar wat juist wel goed ging, of beter dan de vorige keer. Het alleen blindstaren op het eindresultaat is onnodig. Neem het kind mee in de ontwikkeling die door wordt gemaakt.
- Maak (nadat alle wat, waarom en hoe vragen besproken zijn) een plan om dit verlies de volgende keer proberen te voorkomen. Uiteraard zonder garanties.

Verlies krijgt hierdoor een heel andere lading en zal minder erg zijn voor het kind. Daarnaast zal met bovenstaande punten verlies omgezet kunnen worden in een pedagogisch leermoment. Kinderen zijn bezig een beeld van zichzelf te vormen. Verlies kan daar in negatieve zin een invloed op hebben. Mogelijk gevolg van het niet goed om kunnen gaan met verlies is het vormen van ontwijkend gedrag. Het kind wil alleen maar vermijden om tegenslagen te hebben en heeft niet de drive iets te bereiken.

Winnen

Net als verliezen, is winnen ook een belangrijk onderdeel van sport. Over het algemeen is dit een veel leuker aspect voor kinderen. Maar ook winnen, dat wil zeggen 'waardig winnen' behoeft de nodige aandacht. En dat heeft alles te maken met sportiviteit en respect. Op het moment dat een individu of team wint wordt er gejuicht en de winst gevierd. Dat is prachtig, maar er moet een belangrijk besef zijn, namelijk dat je alleen maar kan winnen als er ook een verliezer is. Met andere woorden zorg dat er respect is voor de verliezer. Zeker bij kinderen. We hebben het net gehad over de pedagogische waarde van verliezen en de rol die je als trainer daarbij kunt hebben. Deze rol wordt gemakkelijker wanneer de winnende partij waardig omgaat met de behaalde winst. En dat geldt niet alleen binnen je eigen groep (bijvoorbeeld tijdens wedstrijdje onderling), maar ook voor tegenstanders van buiten. Want ook die kinderen hebben baat bij een pedagogisch leermoment bij verlies (of winst). Dit betekent niet dat kinderen niet blij mogen zijn met winst. Dit mogen ze ook zeker tonen, succes ervaren heeft namelijk een erg positieve invloed op het zelfbeeld en zelfvertrouwen. Maar leg kinderen uit dat het tonen van blijheid bij winst ook respectvol kan, eigenlijk moet zijn. Het kan namelijk betekenen dat je hebt gewonnen van een goede tegenstander.

Naast de aandacht voor dit element van winst is het ook belangrijk om met de winnaars een zelfde gesprek te voeren zoals hierboven voor verliezen is beschreven. Ook zijn moeten inzicht krijgen in waarom ze hebben gewonnen wat hun ontwikkeling is en wat verbeterpunten zijn voor een volgende keer.

5.2.2. Samenwerken

Kinderen moeten zich staande houden in een steeds groter wordende wereld. Het draait daarin niet meer alleen om jou. Dat geldt niet voor één kind, maar voor alle kinderen. Hoe ga je een relatie aan met een ander? Welke rol heb ik en welke rol heb jij? Waar ben ik goed in en waar ben jij goed in? Hoe kunnen we samen sporten? Allemaal vragen waar kinderen een antwoord op moeten zien te vinden. In sport zit daarvoor een prachtig instrument, namelijk samenwerken. Bij zowel team als individuele sporten zijn sporters constant in interactie met elkaar. Ze leren samen werken, dat is impliciet met sport verbonden. Het voorbeeld van de balsporten dat waar de bal is, de kinderen zijn, laat mooi zien dat jonge kinderen moeten leren samen te werken. Dat is dan ook een leerproces en niet een vanzelfsprekendheid.

Samenwerken is nodig om dingen te doen die je niet alleen kunt of wanneer ze door samen te werken sneller of beter gedaan kunnen worden. Samen werk je dus aan het bereiken van een doel. Goed samenwerken gaat niet zomaar. Voor iedereen geldt dat je beter kunt samenwerken wanneer:

- Iedereen baat heeft bij de samenwerking
- Iedereen weet waarom er wordt samengewerkt
- Er onderling vertrouwen heerst
- Iedereen deel wil nemen aan de samenwerking
- Het eigen belang ondergeschikt is aan het groepsbelang.

Bovenstaande punten geven al aan dat samenwerken geen vanzelfsprekendheid is. Het kind in het balspel-voorbeeld heeft de bal nodig om te ontdekken wat hij kan. Het eigen belang is groter dan het groepsbelang en dat is logisch. Ze zijn (nog) niet anders gewend. Samenwerken moeten ze nog leren. Dat kan deels net als het omgaan met winst & verlies impliciet via sportbeoefening, maar we kunnen het met de volgende lesmethode ook tot expliciet doel maken.

5.3. Themagericht lesopbouw

Als we een vergrootglas willen leggen aan de hierboven besproken (sport)pedagogische thema's kunnen we dat door onze les bewust op te bouwen en de thema's centraal te stellen. Een sportles kan op verschillende manieren worden ingedeeld. Vaak wordt deze indeling gehanteerd:

- Warming-up
- Kern (1)
- Kern (2)
- Cooling down

Er is absoluut niets mis met deze lesindeling. De gemiddelde training ziet er zo uit. Het is dus ook zeker niet de bedoeling om de trainingsleer van alle sporten te veranderen. We geven een andere methode waarmee jij als trainers naast de technische en tactische aspecten van je sport ook in kan zoomen op de pedagogische thema's van de doelgroep.

Binnen deze module wordt dan ook lesgegeven volgens de themagerichte lesmethode. Thematisch werken wordt in het onderwijs ook wel 'probleemgericht onderwijs' (PGO) genoemd. Bij deze lesaanpak worden geen aparte vakken gegeven, maar staat een praktijkprobleem centraal waarvoor oplossingen moeten worden gezocht. Het praktijkprobleem wordt verkend en benodigde kennis, vaardigheden en inzichten uit de diverse vakken worden erbij gehaald. Op deze manier worden leerlingen intellectueel meer uitgedaagd. Ze moeten zelf op zoek naar kennis en zelf oplossingen bedenken in plaats van dat alles kant-en-klaar wordt aangedragen.

Thematisch werken binnen deze methode houdt in dat binnen de training de ontwikkeling van het kind centraal staat. Deze ontwikkeling is uitgewerkt in een aantal thema's. Voorbeelden van thema's zijn 'samenwerken', en 'omgaan met winst en verlies'.

Een themagestuurde training heeft de volgende opbouw:

- Introductiefase
- Probleemoriëntatie fase
- Leerfase
- Toepassingsfase
- Samenvattende afsluiting

De introductiefase

De introductiefase is te vergelijken met de warming-up. Het verschil is, dat het niet alleen fysiek van aard is. Vaak begint de introductiefase met een kort praatje waarin een praktisch voorbeeld wordt aangehaald. Er wordt bijvoorbeeld een wedstrijdssituatie besproken of een geweldssituatie op straat. De aard van de situatie komt overeen met het thema van de les.

In de introductie wordt de leerling zowel fysiek, mentaal, sociaal als emotioneel voorbereid op de les.

De probleemoriëntatie fase

In deze fase wordt het lesthema explicieter neergezet. De leraar c.q. trainer legt het probleem nog een keer voor aan de groep. En dan komt het. De leraar c.q. trainer gaat vervolgens niet zelf het initiatief nemen. Hij creëert een situatie waarin de leerlingen in groepjes zelf eerst een oplossing proberen te vinden. Uit onderzoek van het Nederlands Jeugd Instituut (Holter & Bruinsma, 2009) naar effectieve interventies tegen voortijdig schoolverlaten blijkt dat het samenwerkend leren in kleine groepen een effectieve invulling van de interventie is. Deze lesfase eindigt met een inventarisatie c.q. demonstratie van alle gevonden oplossingen.

De leerfase

De leerfase begint met een analyse van de gevonden oplossingen in de voorgaande fase. Er wordt geprobeerd algemene principes te vinden; een rode lijn in alle gevonden oplossingen. Het is mogelijk, dat er een specifieke techniek moet worden aangeleerd. Op dat moment verandert de rol van de leraar van coach naar instructeur. Het kan ook zijn dat de leraar er voor kiest om verschillende oplossingen te trainen. Er zijn dus verschillende mogelijkheden.

De toepassingsfase

Wanneer de verschillende oplossingen zijn doorgenomen of de benodigde techniek is getraind, dan wordt er teruggeschakeld naar het probleem. Dit kan bijvoorbeeld een lichte sparring zijn, waarin een van beide partners de opdracht krijgt de ander vast te zetten. Het is dan voor de andere partner zaak om het pasgeleerde toe te passen en zich uit de situatie te redden.

De samenvattende afsluiting

De samenvattende afsluiting heeft overeenkomsten met de cooling-down. Dit op dezelfde wijze als de introductie met de warming-up. Dat wil zeggen, dat de samenvattende afsluiting niet alleen fysiek van aard is.

5.4. Rol van de trainer bij een themagerichte les

Als de PGO-trainer ga met je met deze lesopbouw aan de slag in de training. Maar wordt er wat anders van me verwacht dan bij een lesopbouw die ik gewend ben? De themagestuurde lessen hebben een vaste opbouw en volgorde. Houd deze zoveel mogelijk aan! Bewaak als trainer goed jouw rol gedurende de lessen. Het grootste gedeelte van de les heb je als trainer een coachende rol. Je begeleidt de leerlingen in het vergroten van de persoonlijke effectiviteit. Alleen tijdens de leerfase heb je als trainer een instruerende rol.

Een voorbeeld van de coachende rol

PGO-trainer Ilona ziet dat twee van haar leerlingen steeds heel erg boos worden als ze zich onder druk gezet voelen. Dit brengt hen voortdurend in de problemen, iets dat beide leerlingen en hun omgeving al langere tijd stoort. Ze besluit samen met de 2 leerlingen om hier een thema van te maken. Het probleem uit zich echter bij beide individuele leerlingen net even iets anders. Daarom bespreekt Ilona met beide kinderen individueel een plan van aanpak waarin de individuele behoeften verwerkt zijn.

Bij het geven van een instructie wordt informatie over een bepaalde actie overgebracht. De trainer leert de leerlingen een techniek of serie van technieken aan. Hij gaat hierbij uit van vastgestelde richtlijnen over de exacte uitvoering van de techniek.

Een voorbeeld van de instruerende rol

Techniektrainer Bas wil zijn groep graag een aantal technieken leren. Iedere techniek wordt stap voor stap doorgenomen. En iedere stap wordt keer op keer herhaald. Pas als Bas tevreden is over de vooruitgang wordt er overgegaan naar de volgende handeling.

Bij het verzorgen van de lessen is het van belang dat je als trainer een positief pedagogisch klimaat scheidt. Zoals eerder besproken in dit handboek. Je scheidt een veilige omgeving waarin de kinderen zich op een gezonde manier kunnen ontwikkelen. De richtlijnen voor jouw rol als trainer, omdat we het niet vaak genoeg kunnen benadrukken nog een keer op een rij.

Deze richtlijnen geven aan dat de trainer:

- verantwoordelijkheid neemt en gezag uitstraalt;
- grenzen en regels stelt;
- duidelijkheid biedt;
- vriendelijkheid en enthousiasme uitstraalt;
- actief luistert en in gaat op gevoelens;
- aandacht heeft voor fundamentele levensbehoeften zoals veiligheid, verbondenheid en waardering;
- behoedzaam is in het aanraken van kinderen, zonder daarbij de spontaniteit te verliezen;
- een voorbeeldfunctie heeft, een positief identificatiemodel is voor de kinderen.

Hoofdstuk 6

Werkvormen vertrouwen

In dit hoofdstuk worden een aantal voorbeelden van didactische werkvormen gegeven. Deze werkvormen zijn bedoeld ter inspiratie voor de praktische vertaling van deze module naar sportlessen. In de cursus wordt er verder ingegaan op sport generieke werkvormen die vertaald kunnen worden naar de eigen sport. In de beschreven werkvormen staat niet de technische vaardigheid maar plezier en persoonlijke ontwikkeling en/of sociale vaardigheid centraal.

Voor trainers die interesse hebben in meerdere werkvormen verwijzen we graag naar het boek "Groene spelen" van H. van de Einden en R. Pecht.

<http://www.lichamelijkeopvoeding.nl/groen.htm>

Naam oefening	De klok en de klepel
Leerdoelen	(Zelf)vertrouwen, samenwerken, balans, stevig staan, reguleren van ademhaling en fysieke ontwikkeling van armen, benen en romp.
Tijdsduur	10 minuten
Groepsgrootte	In een oefenruimte van 120m2 kan deze oefening gedaan worden met 26 leerlingen, oefening is uit te voeren met 2 of 3-tallen.
Doelgroep	11 t/m 17 jaar
Materialen	Ruimte en bij 2-tallen een muur
Opdracht	<p>Leerling 1 gaat met zijn gezicht richting de muur staan, voeten tegen elkaar en armen licht gebogen voor het lichaam. Leerling 2 gaat achter leerling 1 staan, linker been voor rechter been achter (lange stand). Hij/zij duwt nu met beide handen leerling 1 af richting muur. Leerling 1 verplaatst zich niet, maar hij/zij valt richting muur en vangt zich op met beide handen. Hierna duwt hij zich af en leerling 2 vangt hem/haar weer met beide handen op. Vervolgens duwt leerling 2 leerling 1 weer terug. Deze oefening herhaalt men 10x links voor en 10x rechts voor.</p> <p>Bij de wat meer geoefende leerlingen kan men telkens als leerling 2 leerling 1 richting muur duwt, wisselen van voorste been.</p>
Didactische tips	<p>Deze oefening is heel goed uit te voeren met 3-tallen. Leerling 1 in het midden, leerling 2 staat voor en leerling 3 staat achter leerling 1.</p> <p>De meer geoefende leerlingen zouden bij het wegduwen de oefening met een arm kunnen doen.</p> <p>Wanneer er gewerkt wordt met gemengde (m/v) 3-tallen dan dient de persoon in het midden de armen te kruisen voor haar borst.</p>

Naam oefening	Moviestar Action Hero
Leerdoelen	Basistechnieken, creativiteit, coördinatie, behendigheid en visueel waarnemen Sociaal en emotioneel ontwikkelt het moed, het gevoel van confrontatie en zelfvertrouwen.
Tijdsduur	15 minuten
Groepsgrootte	In een oefenruimte van 120m ² kan deze oefening gedaan worden met 24 leerlingen. Groepsoefening of voor 2-tallen.
Doelgroep	Alle leeftijden
Materialen	Ruimte
Opdracht	<p>Fase 1</p> <p>Bij telling 1 staat iedereen stil (bevriezen). Bij telling 2 beweegt iedereen in slow motion en mogen ze alle technieken laten zien die ze kennen of denken te kennen. Alle 'fantasie-technieken' zijn toegestaan als het maar een vechtsportbeweging is. Telling 3 is op normale snelheid en telling 4 is 'speedy-stand' (kijk uit met ongelukken en doe dit niet bij beperkte ruimte of volle zalen!).</p> <p>Variatie mogelijkheden</p> <p>NBA superstar bijvoorbeeld bij basketbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle kinderen een bal en basketbal (of voetbal, andere sport) dribbel moves laten uitvoeren op de 4 commando's <p>Fase 2</p> <p>Deze fase is alleen voor de oudere kinderen. Ze gaan dan tegenover elkaar in 2-tallen dezelfde oefening doen. LET OP dat dit goed wordt begeleid. Kinderen willen altijd zelf alle 'punten scoren' maar het is de bedoeling dat ze - zeker in slow motion - elkaar de kans geven technieken te oefenen en overdreven meespelen. Bijvoorbeeld onder een ronde schop doordrukken of overdreven achteruit gaan en naar het gezicht grijpen bij een kaakslag. Dit mag echt een showgevecht worden. Om de leerlingen uit te dagen kun je een aantal showgevechten laten zien aan de groep.</p>
Didactische tips	Blijf goed letten op de veiligheid.

Naam oefening	1. Helptikkertje
Leerdoelen	Hulp vragen, hulp geven en maken van lichamelijk contact. Conditioneel een verbetering van de conditie.
Tijdsduur	10 minuten
Groepsgrootte	In een oefenruimte van 120m ² kan deze oefening gedaan worden met 26 leerlingen.
Doelgroep	Alle leeftijden
Materialen	Ruimte
Opdracht	<p>De spelregels van helptikkertje zijn als volgt: wie getikt wordt, is de tikker. Er is steeds maar één tikker. De tikker moet zich eerst kenbaar maken, voordat hij mag tikken. Dit doet hij door in de lucht te springen en zo hard mogelijk zijn eigen naam te roepen.</p> <p>Je kunt niet getikt worden als je elkaar vasthoudt. Dit doe je door een arm om elkaar heen te slaan. Je mag niet langer dan vijf tellen vasthouden. Je mag niet twee keer achter elkaar hetzelfde kind vastpakken.</p> <p>De tikker mag niet bij een 2-tal blijven staan, tot vijf tellen en dan gauw tikken. Als je per ongeluk met zijn drieën staat, mag de tikker één van de leerlingen tikken.</p> <p>Fase 1</p> <p>Vertel de leerlingen dat ze een tikspel gaan doen, maar vertel niet hoe het heet, want daarmee verraad je de bedoeling van het spel. Leg de spelregels uit.</p> <p>Kies een tikker en laat het spel beginnen.</p> <p>Doe eventueel zelf ook mee. Dit kan je contact met de groep of met sommige leerlingen bevorderen.</p> <p><i>Als jezelf meedoet, wees dan alert of de leerlingen wel door jou vastgepakt willen worden. Je kunt ook eerst afwachten wie jou uit zichzelf durft vast te pakken.</i></p> <p><i>Pak leerlingen pas vast als ze je kunnen zien of horen, dus niet onverwachts.</i></p> <p>Fase 2</p> <p>Zet na een tijdje het spel stop en stel de volgende vraag: “Waar gaat het bij dit spel om?” Na de antwoorden gevonden te hebben, eventueel met wat hulp van de lesgever, speel je het nog een keer.</p> <p>Voeg nu een nieuwe spelregel toe: als de tikker achter jou aanzit, moet je keihard om hulp roepen.</p>

	<p>Doe eventueel zelf weer mee, maar kijk ook of ze elkaar te hulp schieten. Complimenteer hen na afloop, zowel over het om hulp schreeuwen als om het helpen van een ander.</p> <p>Variaties op hulptikkertje:</p> <p>Je bent alleen vrij als je door twee anderen wordt vastgehouden. Je bent alleen vrij als je bij iemand anders op de rug zit. Je bent alleen vrij als je bij iemand anders op de knie zit. Als je getikt bent moet je op de grond gaan zitten, de tikker is pas klaar als hij iedereen heeft getikt. De tikker maakt niet meer kenbaar dat hij de tikker is. De leerlingen moeten nu nog meer op elkaar gaan letten.</p>
Didactische tips	De lesgever kan meedoen aan het spel. De meeste leerlingen vinden dat erg leuk. Bovendien is het een goede gelegenheid om lesgever en leerling eens op een andere manier contact te laten maken.

Naam oefening	<h2>De egel en de vos</h2> <p>(is er een feest, noem het dan cadeautje uitpakken).</p>
Leerdoelen	Kracht, kracht centreren, behendigheid en reguleren van ademhaling. Sociaal en emotioneel ontwikkelt het vertrouwen, zelfvertrouwen, doorzetten en samenwerken.
Tijdsduur	5 tot 10 minuten
Groepsgrootte	In een oefenruimte van 120m2 kan deze oefening gedaan worden met 26 leerlingen. Oefening is uit te voeren met 2 of 3-tallen.
Doelgroep	6 tot 17 jaar
Materialen	Ruimte, eventueel een zachte vloer (judomat).
Opdracht	<p>Leerling 1 (Egel) gaat op de grond liggen en hij rolt zich zo klein mogelijk op. Leerling 2 (Vos) zit naast hem en heeft de opdracht de buik van de egel te tikken (Dit representeert het 'lekkere vlees eten' op de buik van de egel). Dit is alleen mogelijk wanneer de vos zowel de armen als de benen gestrekt heeft van de egel. Als een arm of been gestrekt is, mag deze niet meer gebogen worden (met de hand de 'zaag beweging' maken om duidelijk te maken: deze arm of dit been is 'af'). De egel moet op eigen kracht de armen en benen ingetrokken houden dus niet de vingers in elkaar vouwen of de armen om de benen.</p>
Didactische tips	Vanaf 12 jaar is het verstandig om meisjes met meisjes en jongens met jongens te laten oefenen. Deze tip is afhankelijk van de groep; is het een

	<p>nieuwe groep, bestaande groep of gemengde groep.</p> <p>Let op dat de leerlingen niet elkaars armen of benen overstrekken. Bij een oneven aantal kan er met drietallen gewerkt worden. Twee leerlingen proberen nu de egel te veroveren.</p>
--	---

Naam oefening	Slappe pop
Leerdoelen	<p>Lenigheid, kracht, ontspannen, behendigheid, creativiteit en reguleren van ademhaling.</p> <p>Sociaal en emotioneel ontwikkelt het vertrouwen, zelfvertrouwen en samenwerken.</p>
Tijdsduur	5 tot 10 minuten
Groepsgrootte	In een oefenruimte van 120m ² kan deze oefening gedaan worden met 22 leerlingen, oefening voor 2-tallen.
Doelgroep	6 t/m 17 jaar
Materialen	Ruimte, eventueel met een zachte vloer (mat).
Opdracht	Leerling 1 gaat op de grond liggen en houdt zich zo slap mogelijk. Leerling 2 heeft nu de opdracht om hem om te rollen, te dragen of hem alle kanten op te vouwen.
Didactische tips	Wanneer de liggende persoon op zijn rug ligt, mag de andere hem niet bij zijn middel omhoog tillen (slecht voor de rug!).

Naam oefening	Val van grote hoogte
Leerdoelen	<p>Deze werkvorm stelt het vertrouwen in anderen op de proef.</p> <p>Sociaal en emotioneel ontwikkelt het vertrouwen, zelfvertrouwen en samenwerken.</p>
Tijdsduur	15 minuten
Groepsgrootte	Minimaal 7 kinderen
Doelgroep	6 t/m 17 jaar
Materialen	Een springkast of grote tafel; in ieder geval iets relatief hoogs waar iemand van kan vallen.
Opdracht	Eén leerling staat op de springkast of tafel. De rest van de groep staat in twee rijen achter de verhoging om de leerling op te vangen.

	<p>Verloop:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A neemt plaats op de verhoging. • Herinner A nog even aan de principes van ademen, focussen en dergelijke. De rest van de groep maakt tweetallen en gaat tegenover elkaar staan. Dit doen alle tweetallen; hierdoor ontstaan er twee tegenover elkaar staande rijen. • De twee leerlingen die tegenover elkaar staan, pakken elkaars polsen nu vast in kruisgreep, d.w.z. links pakt links en rechts pakt rechts. • Check of het 'vangnet' stevig is. • Dan laat leerling A zich rugwaarts vallen. • Bied iedereen de kans zich te laten vallen en vangen.
Didactische tips	Niemand is verplicht deze oefening te doen. Als je niet durft, mag je NEE zeggen.

Naam oefening	Onze bal
Leerdoelen	Deze werkvorm stelt het vertrouwen in anderen op de proef. Sociaal en emotioneel ontwikkelt het vertrouwen, zelfvertrouwen en samenwerken.
Tijdsduur	15 minuten
Groepsgrootte	Minimaal 8 kinderen
Doelgroep	6 t/m 17 jaar
Materialen	Ruimte en een bal
Opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeel de groep in twee teams. 2. Uit ieder team wordt één persoon aangewezen. Deze twee personen gaan springen om de bal, die door de trainer omhoog wordt gegooid. 3. Als team A de bal vangt, is de bal van hen. 4. Nu is het de bedoeling dat dit team zo samenwerkt, dat ze 10 keer kunnen overgooien. 5. Echter, team B mag proberen de bal af te pakken. 6. Lukt het team A om 10 keer over te spelen zonder tussenkomst van team B, dan hebben ze 1 punt. 7. Lukt het team B om de bal af te pakken voordat team A 10 keer heeft gespeeld, dan nemen zij de rol over en proberen 10 keer over te spelen.

Didactische tips	Let natuurlijk op de veiligheid, maar ook op de speelwijze. Er moet worden samengespeeld om het aantal benodigde punten te halen. Hoe doen ze dat? Benoem de momenten waar dit verbeterd zou kunnen worden
-------------------------	--

Naam oefening	Breekbare bal
Leerdoelen	Deze werkvorm leert leerlingen op een speelse manier nog intenser contact met elkaar te maken. Sociaal en emotioneel ontwikkelt het vertrouwen, zelfvertrouwen en samenwerken.
Tijdsduur	5 minuten per fase
Groepsgrootte	2-tallen
Doelgroep	6 t/m 17 jaar
Materialen	Tennisballen; per 2 leerlingen 1 tennisbal.
Opdracht	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Twee leerlingen staan tegenover elkaar met geheven armen. Ze plaatsen de tennisbal tussen elkaars handpalm. ▪ De bal mag niet worden vastgepakt! ▪ Nu gaan de leerlingen bewegen. ▪ Tijdens het bewegen mag de bal niet vallen. <p>Fase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Twee leerlingen staan tegenover elkaar met geheven armen. Ze plaatsen de tennisbal tussen elkaars voorhoofd. ▪ De bal mag niet worden vastgepakt! ▪ Nu gaan de leerlingen bewegen. ▪ Tijdens het bewegen mag de bal niet vallen. <p>Fase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Twee leerlingen staan tegenover elkaar met geheven armen. Ze plaatsen de tennisbal tussen elkaars schouders. ▪ De bal mag niet worden vastgepakt! ▪ Nu gaan de leerlingen bewegen. ▪ Tijdens het bewegen mag de bal niet vallen. <p>Fase 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Twee leerlingen staan tegenover elkaar met geheven armen. Ze plaatsen de tennisbal tussen elkaars schouderbladen (rug). ▪ De bal mag niet worden vastgepakt! ▪ Nu gaan de leerlingen bewegen. ▪ Tijdens het bewegen mag de bal niet vallen.

Didactische tips	<p>In het begin zullen er tweetallen zijn die weinig risico nemen tijdens het bewegen. Observeer dit. Geldt dit voor de hele groep, geef dan opdrachten zoals: lopen, rennen, ga naar de grond enzovoorts.</p> <p>Laat de leerlingen bij iedere oefening veel wisselen, zodat ze met verschillende leerlingen deze oefeningen uitvoeren.</p>

Bijlage

Format lesvoorbereiding

Lesvoorbereiding PGO	
Docent: Thema:	
Doelstelling:	
<u>Beginsituatie van de groep</u> Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> - Aantal deelnemers - Sekse en leeftijd - Fysieke competenties - Wel of geen sportspecifieke achtergrond - Diversiteit - 	<u>Consequenties</u>
<u>Begingedrag</u> Motorisch: Cognitief: Sociaal affectief:	<u>Consequenties</u>
<u>Individuele deelnemer</u>	<u>Consequenties</u>
<u>Vaardigheden en kennis van de lesgever</u> Bijvoorbeeld: Motorisch: Hoog niveau en veel kundigheid in eigen discipline. Cognitief: Veel kennis over de mogelijkheden en ontwikkeling van de doelgroep. Inhoudelijke kennis over het thema en pedagogische kansen Sociaal affectief: Begripvol, empatisch, geduldig, gedreven en gepassioneerd. Didactisch: Veel ervaring, en groot vermogen om flexibel in te spelen op diverse behoeftes van de deelnemers	<u>Consequenties</u> Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> - Niveau aanpassen aan competenties deelnemers (niet overvragen) - Verplaatsen in niveau en belevingswereld deelnemers - Waken voor informatieoverkill - Aanpassen aan leertempo deelnemers - Vertrouwen op persoonlijke bagage en durven te improviseren en experimenteren
<u>Overige factoren</u> Tijd: Accommodatie: Materialen:	<u>Consequenties</u>

NB. Onderstaande lesinhoud geeft een algemeen beeld en beperkte informatie. Houd vrijheid om af te wijken en aan te passen op basis van eigen ervaring en inzicht. Indien enkel de oefeningen worden uitgevoerd, zal de doelstelling niet worden behaald. Het draait om de 'saus' en de kleur die de trainer eraan geeft!

Lesfase (themagerichte les)	Doel van deze lesfase	Bewegingsvorm/activiteit	Organisatie	Begeleiding & fasering
Introductiefase	In de introductie wordt de leerling zowel fysiek, mentaal, sociaal als emotioneel voorbereid op de les en het thema van de les. Soort warming-up, niet alleen fysiek van aard.			
Probleemoriëntatiefase	In deze fase wordt het thema explicieter neergezet. De docent geeft niet zelf direct een oplossing voor het probleem/ thema, maar creëert een situatie waarin de leerlingen in groepjes zelf eerst een oplossing proberen te vinden.			
Leerfase	De leerfase begint met een analyse van de gevonden oplossingen in de voorgaande fase. Er wordt geprobeerd algemene principes te vinden; een rode lijn in alle gevonden oplossingen. Het is mogelijk, dat er een specifieke techniek moet worden aangeleerd. Op dat moment verandert de rol van de leraar van coach naar instructeur. Het kan ook zijn dat de leraar er voor kiest om verschillende oplossingen te trainen. Er zijn dus verschillende mogelijkheden.			
Toepassingsfase	Wanneer de verschillende oplossingen zijn doorgenomen of de benodigde techniek is getraind, dan wordt er teruggeschakeld naar het probleem. De oplossing wordt toegepast in werkvormen met een terugkoppeling naar de praktijk.			
Lesafsluiting	De samenvattende afsluiting heeft overeenkomsten met de cooling-down. Dit op dezelfde wijze als de introductie met de warming-up. Dat wil zeggen, dat de samenvattende afsluiting niet alleen fysiek van aard is.			

