

Jeugdigen en sport

22.1. Inleiding

Wanneer we jeugd trainen, zullen we rekening moeten houden met hun fysieke ontwikkeling, die gekenmerkt wordt door een tweetal groeiperioden: De 1^e groeispuurt op 6-7 jarige leeftijd met een toename in lichaamslengte van 6-7 cm. De 2^e groeispuurt op 14-15 jarige leeftijd met een toename in lichaamslengte van maar liefst 10-12 cm. Het grote probleem is de individualiteit van elke mens. De groeiperiodes komen dan ook heel verspreid voor. De bovenvermelde leeftijden en centimeters zijn dan ook gemiddelden.

22.2. Kleuterleeftijd (3 – 6/7 jaar)

Deze ontwikkelingsfase kenmerkt zich door een grote drang voor spel en beweging (motive-ren!!), maar er is tegelijkertijd wel sprake van een verminderde concentratie. De kleuter is het meeste gebaat bij het oplossen van motorische probleemstellingen (bijv. “Apekooi”). Hierdoor leert de kleuter creatief om te gaan met zijn motorische vaardigheden.

22.3. Basisschool (6/7 – 11 jaar)

In deze fase zien we een gunstig verloop in de lichamelijke ontwikkeling. Er ontstaat een betere onderlinge verhouding van lichaamsdelen; de krachtboomhefwerking wordt optimaler. Het is dan ook de 1^e coördinatieve fase waarin het kind leert om motorisch te differentiëren. Bewegingen dienen continu te worden herhaald en gevarieerd te worden aangeboden. De algemene motorische ontwikkeling van basisvaardigheden staat voorop. Snelheid dient niet als accent te worden getraind, maar mag wel in spelvorm voorkomen. We zullen terughoudend moeten zijn in het gebruik van wedstrijdelementen.

22.4. Prepuberteit (11 – 12/13 jaar bij meisjes, 11 – 13/14 jaar bij jongens)

De sleutelfase voor de verdere sportcarrière. Wat je in deze fase leert, gaat nooit meer verloren. De motorische grondeigenschappen kracht en uithoudingsvermogen zijn voor het eerst gericht te trainen. Bij krachttraining moeten we denken aan het aanleren van basisoefeningen zonder belasting en aan het ontwikkelen van kracht met gebruikmaking van het eigen lichaamsgewicht. In de prepuberteit zien we de coördinatie verminderen. Daarentegen is er wel sprake van vestibulaire ontwikkeling, waardoor het evenwicht en de stabiliteit geleidelijk verbeteren.

22.5. Puberteit (12/13 – 15 jaar bij meisjes, 13/14 – 15 jaar bij jongens)

De zogenaamde ‘drop-out’ fase. Sportverenigingen krijgen vaak te maken met een fors ledenverlies/verloop. Een goede begeleiding is in deze periode van groot belang. We zien een sterke toename van de lengtegroei, een verhoogde blessuregevoeligheid (Osgood Schlatter), een stilstand in krachtontwikkeling en een verdergaande afname in coördinatie. De puber komt slungelig over. In deze fase dienen we geen aandacht te schenken aan snelheid en explosiviteit.

22.6. Adolescentie (15 – 19 jaar)

De coördinatie komt geleidelijk weer terug. Vanaf deze periode kunnen we daadwerkelijk aandacht schenken aan een juiste opbouw van krachttraining. Wanneer uit een röntgenopname van de hand blijkt dat de groeischijven gesloten zijn, dan zijn ook andere trainingsmethoden dan het krachthuoudingsvermogen toegankelijk. Met het doorlopen van de krachtpiramide zal ook het trainen van snelheid toegankelijk worden. In deze fase zullen de eerste mogelijkheden voor het leveren van echte topprestaties aanwezig zijn.