

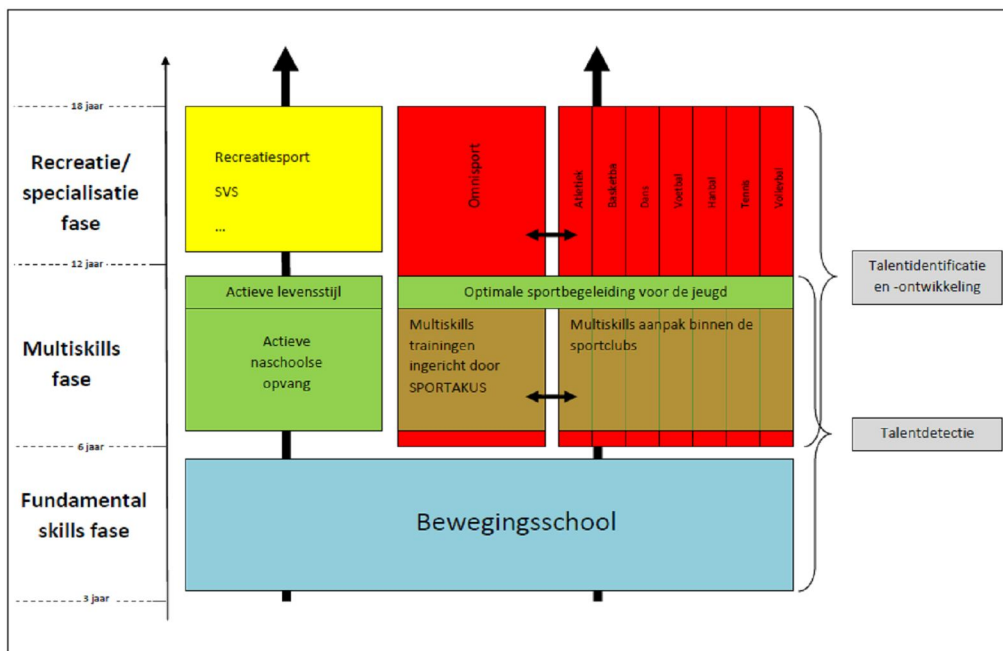
Promotie actieve levensstijl & optimale sportbegeleiding voor de jeugd

www.sportakus.be

Doelstellingen

De VZW Jeugd Sport Fit & Vaardig (SPORTAKUS) zet zich dagelijks in om elk kind tussen 3 en 16 jaar in de regio Roeselare aan te sporen tot een actieve levensstijl en een levenslange, gezonde sportbeoefening. SPORTAKUS wil via haar activiteiten de maatschappelijke verantwoordelijkheid op zich nemen ten aanzien van een reeks prangende problemen waar onze huidige generatie jongeren mee te kampen heeft. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de toenemende bewegingsarmoede, zwaarlijvigheid en slechte voedingsgewoontes. Daarnaast heeft SPORTAKUS tot doelstelling alle kinderen van een sportieve begeleiding op maat te voorzien en de begaafde/getalenteerde kinderen bij te staan in de ontwikkeling van hun talent(en).

Model SPORTAKUS



Sportief model VZW SPORTAKUS naar het Developmental model of Sports Participation (DMSP) door Coté et al. (2007)

De VZW hanteert een sportontwikkelingsmodel dat gebaseerd is op het Developmental Model of Sports Participation (Coté et al., 2007). In dit model zijn de doelstellingen van de VZW duidelijk terug te vinden in drie grote fasen die worden afgebakend door een leeftijdsgrens. De eerste fase is de "fundamental skills fase" (3-6 jaar). Hierin worden de fundamentele bewegingsvaardigheden zoals springen, lopen, huppelen, kruipen, enz... ontwikkeld. In de "multiskills fase" (6-12 jaar) die hierop volgt, wordt de algemene motorische en atletische ontwikkeling bij kinderen nagestreefd en gepromoot. Dit uit zich in het aanbieden van een actieve naschoolse opvang en multiskills trainingen, en het begeleiden van sportclubs bij het implementeren van een multiskills aanpak binnen hun eigen

club. Ten slotte zal men vanaf 12 jaar zich ofwel verder specialiseren binnen één sport, ofwel verder recreatief aan sport doen.

Fundamental skills fase

Het belang van fundamentele bewegingsvaardigheden werd reeds aangetoond door Stodden en collega's (2008). Door het inoefenen van deze bewegingsvaardigheden verwerven kinderen een vaardigheids-ABC, dat ze dan opnieuw kunnen aanwenden bij dagdagelijkse activiteiten én bij toekomstige sportparticipatie.

Wat doet SPORTAKUS?

Het **project "bewegingschool"** loopt in samenwerking met de bewegingsscholen Roeselare, Tielt, Zonnebeke en Torhout. Door middel van gevarieerde en uitdagende bewegingsomlopen wordt de motorische ontwikkeling van jonge kinderen bevorderd. Een uniek kenmerk van de "bewegingschool" is de inbreng en participatie van de ouders. In een eerste onderzoek werden de inhoud van de bewegingsomlopen geanalyseerd. In volgende projecten zal enerzijds de effectiviteit van de bewegingschool onderzocht worden op de motorische ontwikkeling van jonge kinderen en anderzijds een digitale omloopbouwer ontwikkeld worden die de bouwers van de bewegingsomlopen feedback geeft over de kwaliteit van de omloop.

Maatschappelijke relevantie?

De ontwikkeling van fundamentele motorische vaardigheden vormt dé basis voor de verdere sportontwikkeling. Door de actieve betrokkenheid van de ouders krijgen zij meer inzicht in de motorische mogelijkheden en beperkingen van hun kind en wordt de transfer naar de thuisomgeving bevorderd.

Multiskills fase

De "multiskills fase" bestaat uit twee luiken: enerzijds het luik van de "promotie van een actieve levensstijl", en anderzijds de "optimale sportbegeleiding voor de jeugd". Binnen het eerste luik, waarin plezierbeleving centraal staat, valt het **project "actieve naschoolse opvang"**. Het luik "optimale sportbegeleiding voor de jeugd" richt zich eerder tot het verbeteren van basismotorische vaardigheden zoals kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en coördinatie en omvat het **project "talentidentificatie en ontwikkeling"**.

Wat doet SPORTAKUS?

Het **project "actieve naschoolse opvang"** loopt in samenwerking met enkele lagere scholen uit de 3 onderwijsnetten. Het doel van dit project is het integreren van een gevarieerd en laagdrempelig extra-curriculair sport- en beweegaanbod tijdens de naschoolse opvang. Het project richt zich vooral op de kinderen die in hun vrije tijd onvoldoende of niet sportactief zijn. Inhoudelijk ligt het accent op inclusie (iedereen doet mee), plezier en speelse uitdaging.

Het project **"talentidentificatie en -ontwikkeling"** wordt ondersteund door de Universiteit Gent (Prof. Renaat Philippaerts). Binnen dit 4-jarige doctoraatsproject (2009-2013) werden tot op heden meer dan 500 kinderen onderworpen aan een basismotorische testbatterij die peilt naar de kracht, lenigheid, snelheid, uithouding en coördinatie. Met nog twee werkingsjaren te gaan mikt de VZW SPORTAKUS op ongeveer 1200 jongeren tussen 6-16 jaar. Na het afnemen van de testen wordt voor elk kind een persoonlijke profielkaart opgemaakt. Op deze profielkaart wordt aan de hand van een kleurencombinatie de score van elk kind tegenover kinderen van dezelfde leeftijd en hetzelfde geslacht gegeven. Zodoende krijgt het kind, de ouder, de coach, de arts of de leerkracht L.O. een duidelijk beeld van de talenten en tekortkomingen van het kind.

Maatschappelijke relevantie?

*In het **project “actieve naschoolse opvang”** wordt ieder deelnemend kind gestimuleerd om meer te bewegen en zich eventueel aan te sluiten bij een sportclub.*

*Binnen het **project “talentidentificatie en –ontwikkeling”** tracht SPORTAKUS een breedmotorische opleiding te promoten en te ondersteunen voor kinderen tot en met 12 jaar. De testbatterij die spelertjes screent op kracht, snelheid, lenigheid, uithouding en coördinatie is in staat de sterk ontwikkelde eigenschappen, maar zeker ook de zwakkere eigenschappen, te onderscheiden. De motorisch begaafden en de talenten worden geïdentificeerd. Aan de hand van de specifieke noden van het kind kunnen bepaalde eigenschappen verder worden gestimuleerd en ontwikkeld. Dit gebeurt aan de hand van multiskills trainingen. Op deze manier wordt een geïndividualiseerd programma aangeboden, of het kind nu minder of meer talent heeft.*

Zoals weergegeven in het sportief model van VZW SPORTAKUS, wordt binnen de “optimale sportbegeleiding voor de jeugd” een onderscheid gemaakt tussen de multiskills aanpak van SPORTAKUS zelf door middel van multiskills trainingen en het stimuleren van een multiskills aanpak binnen de opleiding van de specifieke sportclub.

Recreatie- of specialisatiefase

Via de “fundamental skills fase” en de “multiskills fase” wordt gepoogd kinderen te oriënteren binnen een voor hen ideale sporttak. Dit leidt ertoe dat kinderen op hun eigen niveau aan sport kunnen doen, met een maximale succesbeleving tot gevolg. Talentvolle sporters worden hierbij aangemoedigd te specialiseren in één sport en hierbij op een zo hoog mogelijk niveau te presteren, terwijl de nadruk bij de recreatieve sportbeoefening op het gezondheidsaspect en op een levenslange sportparticipatie ligt.

In de “recreatie- of specialisatiefase” kan een kind vanaf 12 jaar twee richtingen uit. Tijdens de specialisatiefase ligt de nadruk op de specialisatie binnen één sporttak. Hierbij wordt beroep gedaan op specifieke sportclubs en krijgt het competitie-element een belangrijke plaats. Het moet echter worden benadrukt dat ook vanaf de leeftijd van 12 jaar de brede sportontwikkeling nadrukkelijk aanwezig dient te blijven. Dit vertaalt zich bijvoorbeeld in de richtlijn voor handbal (Matthys et al., 2011), dat kinderen vanaf 13 jaar wel handbalspecifiek moeten worden opgeleid, maar dat dit dient te gebeuren door hen op verschillende posities te laten spelen. Met deze richtlijn worden de brede ontwikkeling en de specialisatie in één sport optimaal gecombineerd. Ten slotte zal de uitkomst van de specialisatiefase een competitieve sportbeoefening op volwassen leeftijd zijn.

Kinderen die niet doorstromen naar de specialisatiefase, komen in de recreatieve fase terecht, waar de nadruk van de activiteiten nog steeds op plezierbeleving ligt. Deze recreatieve sportbeoefening is in wezen een verlengde van de “multiskills fase”, met als extra doelstelling het bevorderen van de gezondheid en het promoten van een levenslange sportparticipatie.

Het sportief model is wetenschappelijk onderbouwd

Mede dankzij onderzoek vanuit SPORTAKUS zelf

- Het ontwikkelen van de grootmotorische coördinatie vóór de leeftijd van 12 jaar is van groot belang, zowel in het kader van talentontwikkeling als met betrekking tot het ontwikkelen van een gezondheidsgerelateerde fysieke fitheid. Coördinatief sterke kinderen blijken namelijk ook fysiek sterkere kinderen.

- Vóór de leeftijd van 10 jaar heeft het aantal trainingsuren per week een positief effect op de basismotorische vaardigheden. Vandaar dat vele coaches/ouders en kinderen geneigd zijn om voor specialisatie in één enkele sport te kiezen.
- Echter... kinderen tussen 6-12 jaar die meer dan 1 sport beoefenen (brede motorische opleiding) beschikken over betere basismotorische vaardigheden dan kinderen die slechts 1 sport beoefenen (vroeg specialisatie), en dit vooral vanaf de leeftijd van 10 jaar.
- Een combinatie van relatief veel trainingsuren en het beoefenen van meer dan 1 sport, lijkt de beste methode voor de ontwikkeling van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en coördinatie, en dit zou wenselijk worden aangehouden tot de leeftijd van 12 jaar.

Overkoepelende projecten

In samenwerking met de Roeselaarse ziekenhuizen en huisartsen werd een sportmedische vragenlijst ontwikkeld met betrekking tot het medisch verantwoord sporten. Ook zal een samenwerking met voedingsdeskundigen van de Roeselaarse ziekenhuizen worden opgezet om gezonde voeding bij kinderen via de school te promoten. SPORTAKUS organiseert ook al enkele jaren symposia en ontmoetingsavonden voor ouders en trainers en zal in 2011 ook starten met een opleidingsdag voor lesgevers "actieve naschoolse opvang".

Referenties

Côté J, Fraser-Thomas J. The health and developmental benefits of youth sport participation. In: Crocker P (ed.). Sport psychology: A Canadian perspective. Toronto: Pearson, 2007: 266-94.

Fransen J, Pion J, Vandendriessche J, Vandorpe B, Vaeyens R, Lenoir M & Philippaerts R. The difference in physical fitness and gross motor coordination between sampling and specializing boys aged 6-12.

Matthys S, Fransen J, Vaeyens R, Lenoir M & Philippaerts R. Specialization in youth team handball: maturity related differences by playing position.

Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Robertson MA, Rudisill ME, Garcia C, Garcia LE. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. Quest 2008; 60: 290-306.