



Basisvorming

Bewegen om te leren

Richtleeftijd meisjes: 7 - 12 (9) jaar

Richtleeftijd jongens: 7 - 12 (10) jaar

Beschrijving

Tijdens de fase Basisvorming kunnen kinderen proeven van verschillende aspecten binnen de gymnastiek. Geleidelijk aan ontwikkelen ze vaak een voorkeur voor één of meerdere disciplines. Er is weinig tot geen druk om te presteren, plezier beleven staat centraal. De vaardigheden die de kinderen ontwikkelen in deze fase vormen de basis om later meer complexe vaardigheden aan te leren en zullen hen in elke sport voordeel opleveren.

wie

Vanaf 6 jaar verandert het kind van een grote kleuter naar een lagereschoolkind. Vanaf 9 jaar ontwikkelt het kind van een lagereschoolkind tot een prepuber. In het begin van deze fase is de groei stabiel of beperkt, naar het einde van deze fase zien we een groeispurt in aanloop naar de pubertijd. Kinderen van 7 tot 9 jaar hebben een grote spontane drang om te bewegen. Sporters hebben nu een duidelijke dominantie voor links of rechts en hun grove motoriek wordt steeds verfijnder.

Kinderen krijgen in deze fase steeds meer controle over hun lichaam en denken ook meer na voordat ze iets doen. Ze koppelen gekregen feedback aan goed of slecht zijn (vrij ongenueanceerd). De behoefte aan zelfstandigheid, privacy, een eigen mening en eigen verantwoordelijkheid neemt toe. De concentratieboog is nog steeds kort en varieert sterk van kind tot kind.

Dit is een cruciale fase voor de vorming van een positief zelfbeeld. Gezien de vergelijking met anderen er is, komt er automatisch beoordeling van het eigen kunnen en niveau.

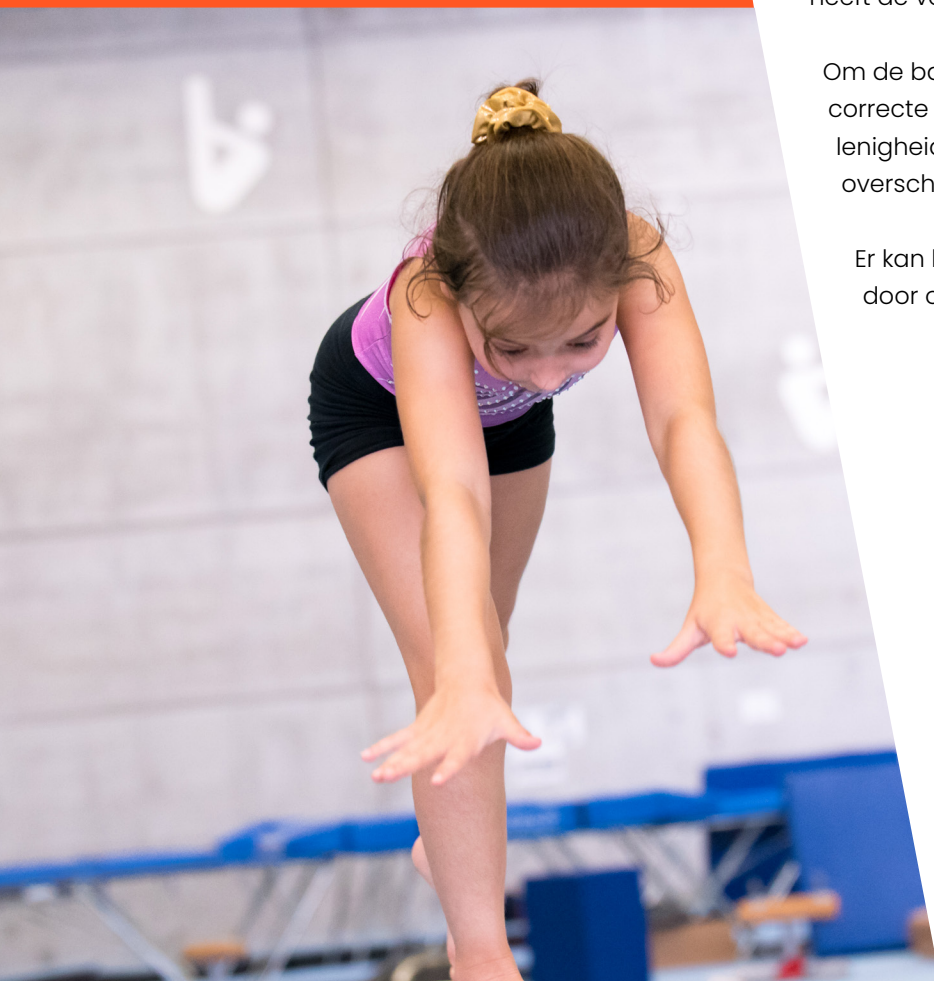
Fysieke training

In deze fase is het belangrijk dat fysieke training steeds op een plezierige en speelse manier aangebracht wordt, terwijl de kwaliteit van de uitvoering niet uit het oog verloren mag worden. Alle fysieke eigenschappen moeten evenwichtig getraind worden.

Functionele krachttoefeningen waarbij (een deel van) het eigen lichaamsgewicht als weerstand gebruikt wordt heeft de voorkeur. Ook houdingsscholing is belangrijk.

Om de basisbewegingen in gymnastiek op een correcte manier aan te kunnen leren is de opstart lenigheidstraining belangrijk. De pijngrens mag nooit overschreden worden.

Er kan het meest rendement verworven worden door op snelheid en coördinatie te trainen.



Mentale training

Passie, plezier en uitdaging moeten gestimuleerd worden. Het is belangrijk om op passende momenten – niet continu, niet te veel – constructieve feedback te geven en aandacht en appreciatie te richten op de inspanning van de sporters, niet op het resultaat. Geef feedback hoofdzakelijk op wat al goed ging en wat ze kunnen proberen te veranderen, alsook op hun attitude en inzet.

Sporters moeten leren om naast elke negatieve opmerking ook een positieve opmerking over hun eigen uitvoering te zoeken en te durven uitspreken. Let erop dat het oefenen in 'niet lukken' nooit te lang duurt. Dit werkt demotiverend en de kinderen verliezen plezier én concentratie.

Speel niet op de persoon, maar praat over wat en hoe ze iets doen. Benadruk daarbij veranderbaarheid en eigen controle. Zo komen sporters tot een groeimindset: actiegericht, oplossingsgericht en met zelfinzicht.

Sportspecifieke training

De motorische basisvaardigheden uit de Actieve start worden meer kwalitatief, precies en verfijnd. Daarop kan verder gebouwd worden voor de ontwikkeling van de basisbewegingen uit de verschillende gymnastiekdisciplines, om vervolgens alsmear moeilijkere bewegingen aan te leren, die steeds meer disciplinespecifiek worden. Dit gebeurt op een speelse en gevarieerde manier.

De keuze voor één of meerdere disciplines gebeurt bij voorkeur pas aan het einde van deze fase, namelijk tussen 9-11 jaar bij meisjes en 10-12 jaar bij jongens.

Trainingscontext

Het sporten gebeurt in een ongedwongen setting en elke sporter gaat met een glimlach naar huis. Spel is nog steeds dé manier voor kinderen om met elkaar om te leren gaan, hun sociale vaardigheden verder te ontwikkelen en te leren wat correct en aanvaardbaar sociaal gedrag is. Spelen, bewegen en leren gaan dus hand in hand.

De meeste kinderen sporten eenmaal tot driemaal per week in clubverband. Het aantal trainingsuren voor kinderen tot 9 jaar is bij voorkeur niet hoger dan hun leeftijd. De combinatie met andere activiteiten/sporten op regelmatige basis is belangrijk. Afhankelijk van het feit of de sporter gaat voor een recreatieve sportcarrière of zich voorbereidt op een mogelijke competitieve loopbaan, kunnen het aantal trainingsuren en de trainingsfrequentie verschillen.

Tijdens de fase Basisvorming zijn er geen formele competities voor sporters.

