

Tijdschrift
voor

Lichamelijke Opvoeding

Vakblad voor
gekwalificeerden
in de LO & Sport,
trainers en
jeugd sportbegeleiders



Multimove &
Ethiek in de sport



www.bvlo.be

BOND VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING VZW





Zeg de autofranchise vaarwel

Bij Ethias is een omniumverzekering standaard zonder franchise*. Want u kiest toch voor een omniumverzekering om niet te betalen als u schade hebt? Met de omniumverzekeringen van Ethias is uw wagen steeds uitstekend beschermd en betaalt u zelf geen euro voor de herstelling van de schade.

Meer info op ethias.be of 0800 25 777

ethias
Doet wat moet

Beste lezer

Via de media komen de jongste weken vaak berichten binnen over onethisch gedrag in de sportwereld, zowel bij professionele als amateursporters. Voetbalmatchen die verkocht zijn, wangedrag tijdens de gewone match in het weekend, zwaar dopinggebruik, scheldpartijen, 'fakende' ballenjongens, enz. De kranten staan er vol van. Wil dat zeggen dat het allemaal negatief is en dat de sport onomkeerbaar is besmet...? Zeker niet, heel wat sportactiviteiten verlopen - gelukkig maar - in een constructieve sfeer. Als lezer van dit tijdschrift behoort u wellicht ook tot de 'familie' die gelooft in de positieve kracht van sport en bewegen als het degelijk wordt ingekaderd en begeleid. Dat wijst ons ook op de cruciale rol die u en wij als leerkrachten lichamelijke opvoeding en begeleiders in de (jeugd)sport moeten blijven spelen.

Het Internationaal Centrum voor Ethiek in Sport of ICES heeft de uitdagende opdracht gekregen om samen met vier universiteiten meerdere aspecten van ethisch verantwoord sporten in het veld te bestuderen. Hierover volgen later zeker nog tal van boeiende bijdragen die zowel in de sportclub als op school gebruikt kunnen worden. In dit nummer krijgt u een algemeen overzicht van de overheidsopdracht en de concrete verwezenlijkingen tot nu toe en blikken we vooruit naar de toekomst. In het tweede artikel omtrent ethiek in de sport krijgt u methodologische tips en didactische werkvormen resulterend uit een ad hoc steunpunt sport (2011).

Als het gaat over het potentieel van sport en de rol van de sportbegeleider, dan licht de kersverse doctor in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen Rein Haudenhuyse een en ander toe. Is sport een maatschappelijk wondermiddel? U komt het snel te weten.

Jong geleerd is ... Wat is er mooier dan een jong kind te zien spelen en bewegen? U weet dat dit een natuurlijke drang is, maar tegelijk iets wat vakspecialisten soms holistisch, soms analytisch willen/kunnen bekijken. Het project 'Multimove voor kinderen' is intussen al vrij goed bekend en is nog maar aan haar tweede testjaar bezig. In een bijdrage krijgt u het project uitgelegd in een notendop en motiveert de BVLO ook zijn instap met zijn clubs.

Beweegt u ook met kleuters en jonge kinderen, volg dan zeker alle initiatieven van de BVLO m.b.t. Multimove en zijn kleuterwerking.

De redactie

Het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is een vakblad voor gevormden in de LO, trainers en jeugdsportbegeleiders. Het verschijnt trimestrieel: 5 maart, 5 juni, 5 september en 5 december. Een abonnement op het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is inbegrepen in het lidmaatschap van de BVLO.

Maar een BVLO-lidmaatschap is meer dan dat! Kijk voor alle mogelijke formules en voordelen op onze site: www.bvlo.be > LO & Sport > Lidmaatschap of bel de ledentelefoon 09-218 91 23 (kantooruren).

Het BVLO-lidmaatschap sluit je af voor 12 maanden of de volle 365 dagen. Alle info en online lid worden: www.bvlo.be

Verantwoordelijke uitgever: E. De Boever
Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amansberg/Gent

De redactieraad bestaat uit: Kristine De Martelaer, Eric De Boever, Sophie Van Aelst en wordt bijgestaan door een ruime adviesgroep en een reviewpanel.

In dit nummer

Theorie

| | |
|--|----|
| Woord Vooraf | 3 |
| Meer LO op school? Het kan! | 4 |
| <small>DE VEERMAN TREKT SPORTIEVE KAAFT SOPHIE VAN AELST</small> | |
| BVLO stapt in project Multimove voor kinderen | 7 |
| <small>BOND VOOR LICAMELIJKE OPVOEDING</small> | |
| Multimove voor kinderen, een gevarieerd bewegingsaanbod voor jonge kinderen | 8 |
| <small>MULTIMOVE-PROJECTTEAM</small> | |
| Ethiek in de sport, brandend actueel | 12 |
| <small>KRISTINE DE MARTELAER & LORE VANDEVIVERE</small> | |
| Didactische werkvormen rond ethisch verantwoord sporten voor jeugdsportbegeleiders | 16 |
| <small>KRISTINE DE MARTELAER, JOKE DE BOUW, KATRIEN STRUYVEN & LEEN HAERENS</small> | |
| Het maatschappelijk potentieel van sport voor jongeren | 21 |
| <small>REIN HAUDENHUYSE</small> | |
| De leraar Lichamelijke Opvoeding onder druk? | 26 |
| <small>OPROEP ONDERZOEK XIOS HOGESCHOOL</small> | |
| BVLO-Activiteiten met nascholingen, recreatieve activiteiten, clubbezoeken | 28 |
| BVLO, de recreatieve sportfederatie | 30 |
| BVLO-Sportkampen: BVLO geeft kleur aan je vakantie | 31 |
| Bond voor Lichamelijke Opvoeding - voorstelling | 33 |
| Voordelen met je BVLO-lidkaart | 35 |

Praktijk

Handbal, van basisvaardigheden tot wedstrijdvorm
ELLEN HEIREMAN & EMMELINE HAËK
HANDBAL 114-119

Indoor roeien op school
VLAAMSE ROEILIGA VZW
ROEIEN 001-006

Publiciteit: Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw
Tel. 09 218 91 20 - Fax 09 229 31 20 - email: info@bvlo.be

Copyright: Het overnemen van artikels en foto's is zonder schriftelijke toestemming van de redactieraad niet toegelaten.
Iedere auteur is verantwoordelijk voor de inhoud van zijn/haar artikel.

Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is ondertekenaar van de Milieubeleidsvereenkomst Papier Vlaanderen en steunt de inspanningen van de Vlaamse regering i.v.m. papierrecuperatie.



Lid van de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.



drukkerij New Goff - Eekhoudriesstraat 67 - 9041 Oostakker (Gent)
Tel 09 216 73 73 - fax 09 216 73 74 - info@newgoff.be



de Veerman
sportbasisschool

trekt

SPORTIEVE KAAART

Een vriendelijke meneer wijst mij de weg naar de sporthal van Campus De Veerman in Hamme. Wauw, wat een luxe, zo'n ruime en goed uitgeruste sporthal verbonden aan de school. Juf Ellen geeft op dit moment handbal aan het vierde leerjaar en ze kan daarvoor twee terreinen gebruiken. De leerlingen gaan er echt voor en leven zich niet alleen sportief, maar ook verbaal uit in het spel. Een decibelmeter zou hier af en toe wel in het donkerrood gaan. Maar Juf Ellen bewaart de rust en wijst diverse keren op de regels van fair play. "De scheidsrechter is de baas", klinkt het beslist. De fairplayregels zijn hier goed ingeburgerd, zowel in de sporthal als in de schoolgebouwen hangen affiches op rond ethiek in de sport. Ik beloof ook een banner van Panathlon International te bezorgen omtrent de rechten van het kind in de sport. In Sportbasisschool De Veerman komen de kinderen wat dat betreft zeker aan hun trekken. De school ademt sport. Hoog tijd om eens uit te vissen hoe dat komt en hoe dit allemaal georganiseerd wordt.

SOPHIE VAN AELST
Communicatie BVLO



"WIJ STARTEN MET EEN
SPORTBASISSCHOOL"
(VOORJAAR 2012)

De sportieve troeven van De Veerman

Samen met Juf Ellen stap ik binnen bij directrice Iris Bréda en beleidsmedewerker Bert Reyms, die ons met open armen ontvangen. Op mijn vraag waarom deze school de sport-

kaart trekt, antwoordt de directrice heel uitvoerig. "We beschikken hier over een superde-luxe accommodatie en volgens mij werd die ietwat te weinig gebruikt. Bovendien zijn er in de school drie leerkrachten Lichamelijke Opvoeding aan het werk, wat heel positief is en perspectieven biedt om de sport op school uit te bouwen. Er was altijd al veel kwaliteit op sportief vlak,

maar we kwamen er te weinig mee naar buiten. Bijna twee jaar hebben we – directie, beleidsmedewerker en LO-vakgroep – erover nagedacht waar we naartoe wilden. We verkenden eerst de wettelijke mogelijkheden betreffende extra uren LO & sport en de samenwerkingsmogelijkheden op lokaal vlak.

Pas op, we leggen de lat altijd heel hoog en als we zouden beslissen om ervoor te gaan, wilden we het meteen heel goed aanpakken. De sportieve kaart trekken betekent er voor 100% op inzetten en ook centen investeren, bv. extra lesgevers aantrekken via Vlabus, materiaal aankopen, enz.

Uiteindelijk stonden alle neuzen in dezelfde richting en konden we de knoop doorhakken. Het leerkrachtenkorps was enthousiast. Restte alleen nog de vraag hoe we deze nieuwe visie best konden overbrengen naar de kinderen en hun ouders."

Ook rond deze informatie werd creatief gewerkt. In de gangen van De Veerman doken wekenlang mysterieuze iconen op, maar niemand kon zeggen waarvoor ze stonden. De kinderen kregen infoblaadjes mee naar huis met de nieuwe 'geheime sportieve' logo's om de mensen nieuwsgierig te maken. Op 29 maart 2012 was er eindelijk de infoavond voor de ouders waar de leerkrachten dansend en springend de nieuwe banner van de school onthulden. Iedereen was heel tevreden! Een nieuwe sportschool uit de startblokken! (Het onthullende filmpje kan je trouwens nog op YouTube terugvinden, red.)

Praktische uitwerking



Sport op school

Sporten is gezond en dat wil de sportbasisschool nu nog meer uitspelen. Iris Bréda: "Onze kleuters krijgen twee uur Lichamelijke Opvoeding met de vakleerkracht en een uur extra met de eigen kleuterleidster. We zijn ook gestart met bewegingsoefeningen volgens het Sherborne-principe, een methode die ook het groepsgevoel bevordert. Daarnaast is er met de 'Inimieclub' extra sport en beweging tijdens

de middagspeeltijd. Elke dag kunnen de kleuters met een andere juf een dansje aanleren, een bewegingsparcours volgen, een kringspel, tik- of balspel spelen. Dit is steeds een succes en de kleuters genieten met volle teugen! En vanaf de derde kleuterklas gaan we ook zwemmen."

De leerlingen van het lager onderwijs krijgen per week drie uur Lichamelijke Opvoeding van de LO-leerkracht en daarnaast nog eens een extra uur beweging van de eigen leerkracht. Tijdens de middagpauze zijn er sportacademies waarvoor de leerlingen zich elk trimester kunnen inschrijven en engageren. "Hier proberen we wat afwisseling te brengen, zodat alle kinderen aan hun trekken komen", legt juf Ellen uit. "Zo zijn er voor de eerste graad algemene bewegingsvaardigheden, balvaardigheden en speelse vormen van atletiek. De tweede graad kan zich uitleven in voetbal 4 tegen 4, basket, tussen vier vuren en korfbal en de derde graad krijgt handbal, unihockey, netbal, voetbal 8 tegen 8 en korfbal voorgeschoteld." Nog in het lager onderwijs is er aandacht voor EHBO in de tweede graad en voor blessurepreventie en voedingsleer in de derde graad, want jong geleerd is...



Sport na school

"Naast sport op school, stimuleren we ook sport na school", gaat de directrice verder. We presenteren 'sportsnacks', sport in samenwerking met sportfederaties en plaatselijke sportverenigingen die onze leerlingen moeten toelaten kennis te maken met een aantal sporten en daar eventueel in verder te gaan. Zo is er een samenwerking met de lokale voetbalclub Vigor Wuytens. Het eerste en vierde leerjaar kan er tien weken proeven van de voetbalsport en eventueel aansluiten of iets



“MORGEN VLIEGEN WE ER TERUG IN!
AL 21 LEERLINGEN UIT DE 1STE GRAAD
ZIJN INGESCHREVEN VOOR DE SPORT-
ACADEMIE 'ALLES MET DE BAL'.”

a n d e r s
gaan proberen.

Ook het derde en vijfde leerjaar krijgt acht weken voetbal aangeboden. Voor de tweede graad is er een overeenkomst met BBC Hamme, deze leerlingen kunnen op donderdagavond basketballen in de club. En de derde graad kan rekenen op de samenwerking met Badmintonclub Danlie Hamme.

“En natuurlijk doen we met de school ook mee aan diverse sportwedstrijden, zoals een triatlon, een zwemwedstrijd en de instuif en competities van SVS op woensdagnamiddag”, vult juf Ellen aan.



Sport op kamp

Een derde pijler van het project is sport op kamp. Dat uit zich in sportklassen 'Omni- en watersporten' in Nieuwpoort voor de tweede graad en een avonturenkamp in Wellin voor de derde graad. Beide uitstapen zijn intussen een traditie geworden die de kinderen bijzonder waarderen.



Gezondheidsbeleid

“De vierde pijler is het gezondheidsbeleid waar we in onze school aan werken”,

sluit de directrice af. “Het is niet alleen gericht op het verbeteren van de fysieke gezondheid (door voeding en beweging), maar ook op het vergroten van welzijn en psychisch welbevinden. We vinden het namelijk heel belangrijk om een gezonde omgeving te creëren waar de kinderen zich goed voelen.”

Sportstars strijken neer in Hamme

Het project Sportstars – bewegingslessen voor kleuters – dat de BVLO tijdens het schooljaar 2011-2012 opstartte krijgt een vierde vestiging in Hamme. Sportbasisschool De Veerman moet een uitstekende thuis zijn voor de allerkleinsten die van een kwaliteitsvol bewegingsaanbod willen genieten. De lessen vinden plaats op zondagvoormiddag.

Na Mariakerke, Beveren, Sint-Martens-Latem kunnen de kleinste sportievelingen nu ook in Hamme terecht. De bedoeling is om tot een evenwichtige geografische spreiding te komen met een aanbod in de Denderstreek, het Meetjesland, de Vlaamse Ardennen, het Waasland

en de rand van Gent. Het project met de steun van de provincie Oost-Vlaanderen loopt over twee jaar, van 1 juni 2012 tot 31 mei 2014 en het is de bedoeling om ieder half jaar één extra locatie op te starten met bewegingslessen voor kinderen van 3 tot 6 jaar. De BVLO zal erop toezien dat er laagdrempelig gewerkt wordt en doet een beroep op gekwalificeerde lesgevers die continu begeleid en bijgeschoold zullen worden. Doel is om uiteindelijk zelfstandige sportclubs voor kleuters te creëren die op eigen benen kunnen staan. Eens de werking in Oost-Vlaanderen op poten staat, is het ook de bedoeling om uit te breiden naar de andere provincies.

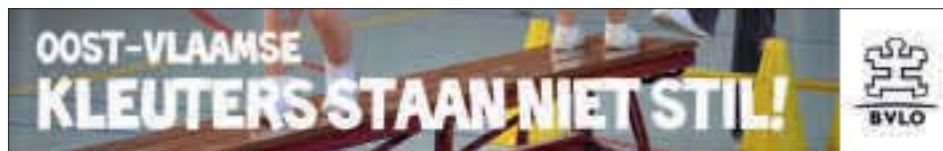
Deze werking sluit trouwens perfect aan bij het project Multimove van minister van Sport Philippe Muyters waarop de BVLO samen met vier van zijn clubs heeft ingetekend en waarover u meer leest in het artikel op bladzijde 7 tot en met 11.



MEER INFO

Sportbasisschool De Veerman
Verbindingsstraat 66, 9220 Hamme
Tel. 052/49 99 75 • Fax 052/49 99 77
www.deveerman.be
Facebookpagina: <http://www.facebook.com/Sportbasisschool.de.Veerman>

www.sportstars.be



Trefwoorden: sportschool, extra LO & sport, gezondheidsbeleid, kleuters, project, samenwerking

PAST UW SCHOOL OOK IN DEZE RUBRIEK?

Neem dan als de bliksem contact op met de redactie: Sophie Van Aelst, sophie.vanaelst@bvlo.be

Wij brachten in deze rubriek al verslag uit over

- Sportschool Gentbrugge
- Vrij Landelijk Instituut Oudenaarde
- MPI Zonnebos in 's Gravenwezel
- Atheneum Wispelberg Gent
- Middenschool Maaseik
- Basisschool De Reigers Zelzate
- Maria-Boodschaplyceum Brussel
- Sportbasisschool Heusden
- De Oester Oetingen/Strijland

- Atheneum Avelgem
- Basisschool Hof Pepijn Landen
- KTA Jette
- KTA De Beeltjens Westerlo
- Universiteit Gent
- Basisschool De Regenboog Ertvelde
- De Meidoorn Eeklo
- Freinetschool De Boomgaard Gent
- Middenschool Lyceum Hasselt

- Koninklijk Atheneum Ninove
- Basisschool De Beeltjens Westerlo
- Middenschool Ieper
- VLIO Oudenaarde
- KAMSA Aarschot
- BUSO De Ster Tielt
- De Speling Genk, Basisschool Mickey Mouse
- De Sleutel
- BUSO-Kids Hasselt

WIE PRIJKT HIER ALS VOLGENDE 'GOEDE VOORBEELD'?



Multimove voor kinderen, het proefproject van de Vlaamse Minister van Sport Philippe Muyters wil de ontwikkeling van de basismotoriek van kinderen (3 – 8 jaar) op een verantwoorde en onderbouwde manier stimuleren. De recreatieve sportfederatie Bond voor Lichamelijke Opvoeding (BVLO) vzw is met vier van zijn clubs geselecteerd om mee te doen aan het project Multimove voor kinderen, fase twee. De Vlaamse Sportfederatie (VSF) vzw selecteerde begin dit jaar 51 pilootclubs uit de 62 kandidaat-sportclubs verspreid over 13 sportfederaties. De VSF hield daarbij rekening met de vooropgestelde criteria (motivatie, ervaring, engagement, werking, geografische ligging,...) én met het doel tot een gevarieerde mix van complementaire clubs te komen.

Voor de BVLO doen mee:

- Boeckenberg Bewegingschool vzw uit Deurne/Antwerpen;
- Sportstars vzw met afdelingen in Beveren, Hamme, Mariakerke en Sint-Martens-Latem;
- Sportvereniging Levet Scone uit Lot;
- Wriemel vzw uit Wetteren.

Deze vier zullen als pilootclub fungeren en wij wensen hen daarbij alle succes toe. Uiteraard krijgen de clubs nog bijkomende toelichtingen. Bovendien krijgen de betrokken jeugdtrainers/lesgevers opleiding en begeleiding. Dit moet de clubs toelaten om het breed bewegingsaanbod kwalitatief uit te bouwen.

De BVLO is best fier op de motivatie en het engagement van zijn clubs. Wij hopen er dan ook samen een succesvol, geslaagd en toonaangevend voorbeeld in Vlaanderen van te maken.

Ondersteuning in de kijker

De BVLO is ingestapt in het project omdat het zich als recreatieve sportfederatie tijdens de komende beleidsperiode 2013-2016 wil focus-

sen op het uitbouwen van een kwalitatieve werking voor de doelgroep kleuters. Daarbij wil de BVLO de nadruk leggen op kwaliteit, zowel qua aanbod als qua begeleiding. In 2012 startte de BVLO i.s.m. zijn sportclub de Sportstars vzw een kleuterproject op in de provincie Oost-Vlaanderen. Dit project heeft intussen geresulteerd in het opstarten van vier clubs voor 'Bewegen met kleuters'. De bedoeling is dat er tegen de zomer van 2014 minstens nog twee locaties bijkomen. Naast dit project wil de BVLO zijn bestaande recreatieve kleuter- en omnisportclubs zo goed mogelijk begeleiden en bijstaan. Bovendien heeft de BVLO de intentie zijn clubs met een jeugdafdeling ook te stimuleren om een bewegingsaanbod uit te bouwen voor kleuters en jonge kinderen. De BVLO ziet het instappen in het project Multimove voor kinderen als een unieke kans om zijn werking te ondersteunen en de waarden ervan uit te dragen naar een breed publiek.

De clubs die instappen krijgen naast de opleidingsmomenten en financiële steun (van minimum 1.000 euro) ook een aantal bruikbare en praktische tools ter beschikking. Alle ontwik-

kelde tools zijn samengebracht onder de vorm van een startpakket. Elke geselecteerde pilootclub ontvangt een Multimove startpakket ter waarde van 300 euro. Eén van de belangrijkste ondersteuningsvormen binnen het startpakket is de lesgeversmap. Speciaal voor de lesgevers ontwikkelde het projectteam een gebruiksvriendelijke map, waarin mascotte 'Moovie' elke basisbeweging aantrekkelijk en duidelijk weergeeft. De lesgeversmap bevat concrete activiteiten binnen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden en stelt de lesgever na het volgen van een opleidingsdag in staat stelt om praktisch aan de slag te gaan. De map is een inspiratiebron voor zowel nieuwe als reeds ervaren lesgevers. De map stimuleert lesgevers om creatief te zijn, nieuwe activiteiten uit te proberen, ...

Tijdens het eerste projectjaar werd gewerkt met zes pilootclubs van vier verschillende sportfederaties, nl. van de Gezinsportfederatie vzw, de Vlaamse Tafeltennisliga vzw, de Vlaamse Zwemfederatie vzw en de Voetbalfederatie Vlaanderen vzw. Daarnaast was er ook samenwerking met 13 lokale overheden.

Multi*move

VOOR KINDEREN, EEN GEVARIEERD



Moovie

MULTIMOVE PROJECTTEAM

bewegingsaanbod

VOOR JONGE KINDEREN

1. Situering

Voldoende lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl, zowel voor kinderen als voor volwassenen. Onderzoek in Vlaanderen toont aan dat al op kleuterleeftijd een tekort aan lichaamsbeweging wordt vastgesteld, zowel thuis als op school. Hoewel er steeds meer initiatieven ontstaan in sportclubs, in steden en in gemeenten om kinderen te laten bewegen, blijkt toch dat er steeds minder situaties zijn waarin kinderen spontaan bewegen. Meer kinderen wonen in de stad en door het drukker wordende verkeer spelen ze minder buiten. Het grote aanbod van computerspelletjes, tv-programma's... lokt een zittende vrijetijdsbesteding uit.

Bewegingsstimulerende maatregelen bij jonge kinderen zijn bijgevolg noodzakelijk.

Niet alleen de hoeveelheid bewegen (kwantiteit) is belangrijk, maar ook de kwaliteit van het bewegen moet bewaakt worden. Een kind dat kwalitatief niet goed beweegt, zal meestal negatieve ervaringen oplopen, niet graag bewegen en bijgevolg ook minder bewegen. Dit heeft vaak ook gevolgen voor de fysieke activiteit op latere leeftijd, 'jong geleerd is oud gedaan'. Een vertraagde of verstoorde motorische ontwikkeling kan bovendien leiden tot stoornissen in de normale sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Een goede motorische ontwikkeling is dus één van de basisvoorwaarden voor een gezonde ontwikkeling van het kind.

Onderzoek heeft aangetoond dat niet alleen de fitheid van de Vlaamse kinderen erop achteruitgaat, maar dat ook de motorische vaardigheid afneemt. Als de gemiddelde resultaten bestudeerd worden, is de daling nog beperkt, maar de groep kinderen met een achterstand wordt steeds groter en ook het aantal kinderen met een uitzonderlijk goed motorisch profiel is sterk gedaald ten opzichte van dertig jaar geleden. Ook buitenlandse studies wijzen erop dat een deel van de kleuters mogelijk een potentieel aan vaardigheid bezit dat op dit ogenblik nog niet voldoende geprikkeld wordt om zich ten volle te ontwikkelen.

Omdat de basismotoriek van een kind al min of meer vastligt in de eerste studie jaren van het lager onderwijs, is de kleuterleeftijd een cruciale periode waarin de fundamentele bewegingsvaardigheden worden ontwikkeld en de basis wordt gelegd om later sportspecifieke vaardigheden te kunnen leren. Buiten spelen, deelnemen aan formele sportactiviteiten en georganiseerde sportweken voor kleuters zijn gerelateerd aan een beter vaardigheidsniveau van de kleuters. Over de wijze waarop de (basis)motorische ontwikkeling bij jonge kinderen het best gestimuleerd wordt, zijn niet alle onderzoekers het eens, maar ouderbetrokkenheid blijkt wel een cruciale succesfactor te zijn. Door de actieve betrokkenheid van de ouders verwerven zij meer inzicht in de motorische mogelijkheden en beperkingen van hun kind en kan de transfer naar de thuisomgeving worden bevorderd.

Ook bij aanvang van de lagere school (6-8 jaar) moet nog voldoende aandacht zijn voor een veelzijdige motorische ontwikkeling en gevarieerd bewegen. Vanuit diverse hoeken, gaande van blessurepreventie, levenslang bewegen tot topsport, kunnen er argumenten worden aangereikt die pleiten voor een brede en gevarieerde sportbeoefening in tegenstelling tot

vroegtijdige specialisatie. De beoefening van één enkele sport verhoogt de eenzijdige belasting van het lichaam waardoor de kans op blessures toeneemt. Het gevarieerd bewegen werkt een harmonisch ontwikkeld lichaam in de hand met een lagere blessurelast tot gevolg.

Daarnaast is het veelzijdig bewegen ook een factor die de fysieke activiteit op latere leeftijd beïnvloedt. Als een individu een sport kiest die aansluit bij zijn mogelijkheden en interesses, leidt dit tot succesbeleving en plezier, wat belangrijke fundamenten zijn voor een levenslange sport- of bewegingsparticipatie. Een dergelijke keuze wordt dus best pas gemaakt wanneer dit individu met voldoende verschillende sporten in aanraking is gekomen.

Samenvattend kan gesteld worden dat zowel vanuit wetenschappelijke hoek als vanuit reeds lopende projecten er talrijke aanwijzingen zijn voor het positieve verband tussen een gevarieerde bewegingsvorming in de kindertijd en een optimale ontwikkeling van de motoriek.

2. Pilotproject

Omdat ook de Vlaamse regering en de Minister van Sport, de heer Muyters, overtuigd zijn van een gevarieerde bewegingsvorming is het proefproject 'Multimove voor kinderen' opgestart. Het project loopt van september 2011 tot en met augustus 2014.

In eerste instantie werden 24 sportclubs binnen 4 sportfederaties en 13 lokale overheden geselecteerd om deel te nemen. Deze clubs en gemeenten hebben zich ertoe verbonden om gedurende twee schooljaren het opgelegde programma aan te bieden en deel te nemen aan het wetenschappelijk onderzoek.

In september 2013 startten 51 nieuwe clubs van de tweede fase, waaronder dus ook vier BVLO-club.

2.1 Doelstellingen van het project

Op lange termijn is het doel om het jonge Vlaamse kind (3-8 jaar) **een brede waaier van bewegingskansen te bieden waarin alle fundamentele bewegingsvaardigheden** aanwezig zijn.

De hoofdoelen van het driejarig project zijn:

1. **Ouders en begeleiders** van jonge kinderen (3-8 jaar) bewust maken van de vele mogelijkheden in de motorische ontwikkeling van het kind, met het accent op brede vorming en plezierbeleving.
2. **Sportfederaties**
 - die nu geen of slechts minimale aandacht hebben voor het jonge kind en waarbij de aard van de sporttak er zich wel toe leent, stimuleren om in hun beleid een aanbod gevarieerde en verantwoorde bewegingsvorming voor 3-8-jarigen te realiseren.
 - die nu reeds activiteiten organiseren voor jonge kinderen, stimuleren om hun initiatief uit te breiden op het vlak van bewegingsaanbod en voor de volledige doelgroep;
3. **Sportclubs** aanzetten om zich ook te richten naar de leeftijdscategorie 3-8 jaar, met een aangepast programma en doelgroepgerichte begeleiding voor kleuters (3-6 jaar) en 7-8-jarigen, waarbij de brede motorische basisvorming en niet de sportspecifieke vaardigheden worden aangeleerd en geëvalueerd;
4. **Afstemming van en samenwerking** in het lokaal beweegaanbod voor 3-8-jarigen door de gemeente, de school, de sportclub...;
5. **Data verzamelen** in functie van wetenschappelijk onderzoek.

2.2 Wetenschappelijk onderzoek

Het wetenschappelijk onderzoek omvat twee luiken:

-In het eerste luik zal de VUB een effectmeting doen van de kennis, de attitude en het gedrag van de ouders en de begeleiders ten aanzien van een brede motorische basisvorming (bevraging via post en e-mail);

-In het tweede luik doet de UGent een effectmeting van de motorische vaardigheden, de fysieke fitheid en het bewegingsgedrag in het dagelijkse leven van de kinderen (via een aantal testbatterijen).

3. Kenmerken van het project

Multimove maakt gebruik van bestaande structuren en organisaties om de doelgroep kinderen van 3 tot 8 jaar te bereiken met een veelzijdig bewegingsaanbod. Het gaat daarbij enerzijds om bestaande organisaties van een al dan niet sportspecifiek bewegingsaanbod en anderzijds om een nieuwe initiatieven binnen de schoot van sportverenigingen en sportfederaties, naschoolse kinderopvang, gemeentelijke en lokale samenwerkingsverbanden... In elk van deze organisaties heeft Multimove kort gesteld de volgende kenmerken: zie tabel.

Omgevingsonafhankelijke situaties

Multimove streeft ernaar om kinderen **zowel binnen als buiten** in bewegingssituaties te plaatsen. Multimove moedigt daarbij aan om met de kinderen ook te spelen en te oefenen **buiten de vertrouwde context** waarin ze gewoonlijk spelen: in een sportzaal, in het zwembad, de speelplaats, op het buitenterrein, het speelplein... Het aanbod aan activiteiten biedt voldoende mogelijkheden om vanuit de beschreven activiteiten of vanuit de variaties daarop, bewegingsprikkel aan de kinderen te geven. De voorgestelde omschrijvingen van oefen- en spelvormen bevatten **startsituaties** (ideeën) waarop variaties en differentiaties toegepast kunnen worden zodat de lesgever

omgevingsonafhankelijk kan inspelen op de groep. Zowel binnen als buiten, op het droge of in het water, in een meer of minder sport-specifieke omgeving kunnen de verschillende fundamentele bewegingsvaardigheden aangesproken worden. Het aanbod is in die zin omgevingsonafhankelijk.

Anderzijds is het ook zo dat de uitvoeringsmogelijkheid van de voorgestelde activiteiten afhankelijk is van de omgeving die de lesgever kiest. Zo biedt een zwembad andere mogelijkheden (bv. drijven, weerstand van water...) dan een bos (bv. natuurlijke vormen, hindernissen...) of een zaal (bv. effen ondergrond, afgesloten ruimte, wanden...). In die zin is de lesgever wel afhankelijk van de omgeving waarin de kinderen worden begeleid.

Breed gamma van bewegingsvaardigheden

Multimove wil kinderen van 3 tot 8 jaar in situaties plaatsen waarbij ze op een **regelmatige** manier 'experimenteren' met bewegingen op basis van de **12 fundamentele bewegingsvaardigheden**. Deze vaardigheden, of families van vaardigheden, bestrijken een breed gamma bewegingsmogelijkheden waarin de ene keer de 'verplaatsing' en een andere keer de objectcontrole centraal staat. Met een veelzijdig bewegingsaanbod wil Multimove kinderen ontwikkelingskansen bieden door hen **zoveel mogelijk verschillende bewegingservaringen** te laten opdoen. Daarvoor plaatst de lesgever hen in 'uitdagende' bewegingssituaties waarin succes- en vreugdebeleving van de kinderen belangrijke aandachtspunten zijn. Dit houdt **veel herhalen** in en **voldoende lang** laten proberen binnen één les en over de duur van het project.

Een proefproject

Hoewel bepaalde uitgangspunten (zie situering) aan de basis liggen van dit project en

| WAT IS HET? | WAT IS HET NIET? |
|--|---|
| Omgevingsonafhankelijke bewegingssituaties en materiaal | Sportspecifieke omgeving en materiaal |
| 12 fundamentele bewegingsvaardigheden | Beperkt aantal fundamentele bewegingsvaardigheden |
| Niet-sportspecifiek bewegen | Sportspecifiek bewegen |
| Vorbereiden op alle sporten | Stapsgewijs aanleren van bepaalde technieken |
| Kansen voor globale en veelzijdige motorische ontwikkeling | Eenzijdige ontwikkelingskansen |
| Een proefproject | Een onweerlegbaar en bewezen concept |
| Beperkte materiële voorbereiding en inzet | Arbeidsintensieve materiële voorbereiding |
| Minimum aantal begeleiders | Extra begeleiding door ouder |





Multimove verwacht van de lesgevers dat zij binnen hun eigen omgeving inventief met materiaal en bewegingsomgeving omspringen en de kinderen blijven boeien met situaties die tot de verbeelding spreken.

Geen aanleren van specifieke sporttechnische vaardigheden

Multimove is **niet gebonden** aan één (of meerdere) specifieke sportdiscipline(s). Binnen dit project is het zeker niet de bedoeling om sportspecifieke vaardigheden aan te leren, noch de ontwikkeling van de kinderen te oriënteren binnen bepaalde sportdisciplines of ze bepaalde bewegingstechnieken aan te leren. Multimove volgt **geen bepaalde leerlijn** van sportspecifieke vaardigheden.

Er wordt dus van de lesgevers niet verwacht dat zij bewust een bepaalde opbouw in de opvolgende lessen steken. De meegegeven ontwikkelingslijnen staan niet gelijk aan een door de lesgevers na te streven of af te leggen weg.

Beperkte begeleiding

Multimove opereert in een setting van de sportclub, de naschoolse kinderopvang... waar de begeleiding van de kinderen traditioneel en meestal uit noodzaak, door een **beperkt aantal lesgevers** gebeurt. In een aantal gevallen gaat het om een reeds bestaande context van multisportaanbod of bewegingschool, waar mogelijk reeds met meerdere lesgevers of met de aanwezigheid van ouders wordt gewerkt. Het gaat in de meeste gevallen om een groepsbegeleide bewegingscontext met individuele accenten.

Multimove gaat uit van de (zelfde) begeleidingscontext, maar stelt een **maximum aantal deelnemers** per lesgever voor (15). Voor de jongste leeftijdsgroep is dit nog altijd een hoog aantal deelnemers om alleen te begeleiden. Groepen die dit aantal halen, voorzien best een extra assisterende lesgever. Dit is bij voorkeur een persoon die vooraf voor die opdracht werd gevraagd. Men kan dan eventueel nog in subgroepjes werken. Eventueel kan een ouder worden ingeschakeld die mee instaat voor de praktische assistentie.

De begeleiding van de kinderen is ook beperkt in die zin dat van de lesgevers slechts een **beperkte ingreep op het leerproces** wordt

verwacht. De nadruk ligt op het bieden van bewegingskansen en het laten opdoen van bewegingservaring, zonder dat daarom de bewegingen van de kinderen doelbewust en planmatig worden gestuurd. De kinderen genieten binnen de bewegingscontext die de lesgever hen biedt, een ruime mate aan vrijheid. Een **beetje chaos** is daaraan niet vreemd.

Tot slot is de begeleiding in die zin beperkt dat de lesgevers in voorbereiding op dit project bewust een **beperkte vorming** hebben gekregen. Er is momenteel geen specifieke doelgroepgerichte opleiding die 'lesgevers Multimove' vormt. Er wordt gewerkt met lesgevers die een kwalificatie van Bachelor of Master in de lichamelijke opvoeding hebben, een kwalificatie in de sector van het kleuteronderwijs en -begeleiding, een (specifiek) diploma van de Vlaamse Trainersschool en met lesgevers zonder enige kwalificatie in die richting.

4. Inhoud van het project

4.1 Twaalf bewegingsvaardigheden

Het project Multimove gaat uit van 12 fundamentele bewegingsvaardigheden. Het is de bedoeling dat kinderen uit de doelgroep elk van deze vaardigheden regelmatig kunnen gebruiken in bewegingssituaties waarin de lesgevers hen plaatsen gedurende de projectperiode. Door de kinderen regelmatig in bewegingssituaties te plaatsen waarin de 12 vaardigheden of families van vaardigheden aan bod komen, hoopt Multimove de kinderen zo volledig mogelijke ontwikkelingskansen te bieden. Deze veelzijdige bewegingsaanpak staat tegenover een te eenzijdige aanpak waarbij te vaak op een beperkt aantal vaardigheden een beroep wordt gedaan.

De 12 bewegingsvaardigheden worden in twee rubrieken onderverdeeld, enerzijds de vaardigheden die een **locomotie** (meestal een verplaatsing) inhouden en anderzijds de vaardigheden met **objectcontrole**. De vaardigheden die verplaatsing uitlokken, worden gekenmerkt door het gecoördineerd bewegen van het onder- en bovenlichaam of de armen en benen. De vaardigheden waarbij objectcontrole centraal staat, omvatten hoofdzakelijk bal- en slagvaardigheden, waaronder vangen, slaan, werpen, (laten) rollen, dribbelen, trappen ... De oog-hand en de oog-voet-coördinatie zijn hierbij van essentieel belang om de bewegingstaken tot een goed einde te brengen. In de praktijk worden bepaalde termen voor totaal verschillende vaardigheden gebruikt.

bepaalde voordelen verondersteld zouden kunnen worden, blijft het uitkijken naar de resultaten van het onderzoek dat parallel loopt aan het aanbod van dit bewegingspakket. Multimove is in de voorgestelde formule, vooralsnog geen onweerlegbaar en bewezen concept. Het is dus best mogelijk dat er op een aantal punten nog wordt gesleuteld op basis van bepaalde ervaringen en onderzoeksresultaten. Multimove is de eerste twee jaren alvast een project op proef.

Beperkte materiële inzet

Kinderen worden geboeid, geprikkeld, uitgedaagd door nieuwe situaties, door attractieve opstellingen, door kleurrijke en verrassende tuigen en objecten... Multimove verwacht van de lesgevers in het project dat ze **creatieve inspanningen** doen op dat vlak. Tegelijk wil Multimove ontwikkelingskansen bieden in bewegingssituaties die haalbaar zijn op het logistische vlak voor een individuele lesgever of een beperkt aantal lesgevers, voor de traditionele sportvereniging met beperkte financiële middelen, voor de bewegingsomgeving met beperkte of alternatieve materiële mogelijkheden, voor bewegingssituaties in het water met strikte gebruiksvoorwaarden op dat vlak. Multimove doet daarbij suggesties van gekende en minder gekende, dure en goedkope, contextgebonden en contextonafhankelijke, traditionele en alternatieve didactische hulpmiddelen.

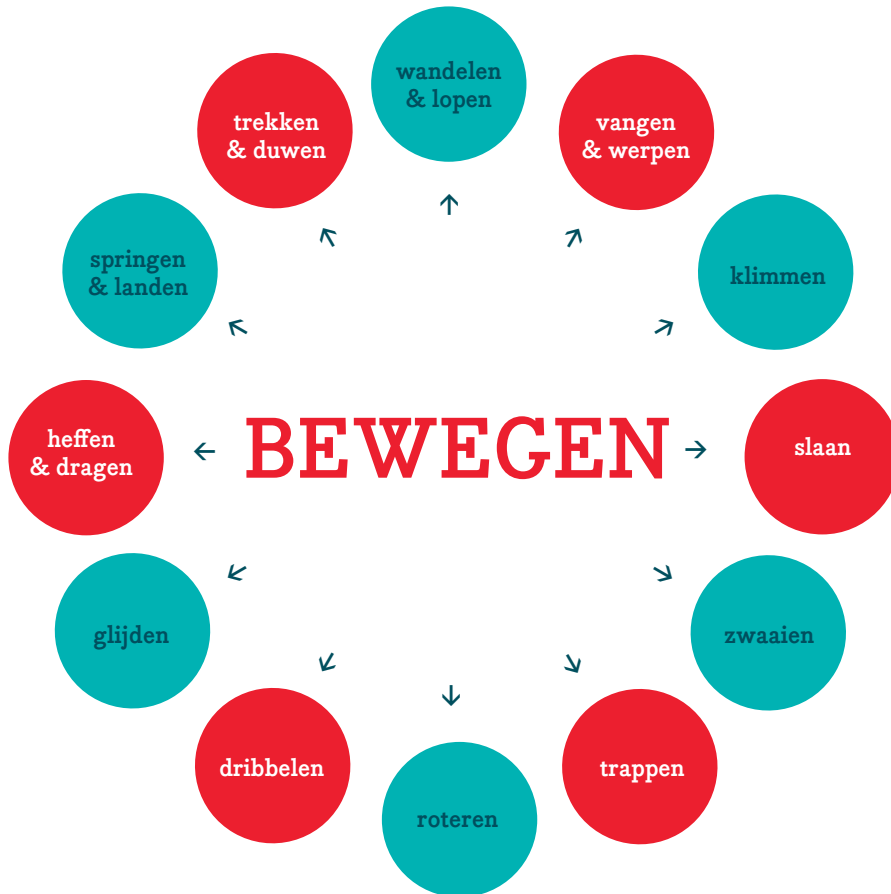
afspraken en regels... Lesgevers houden rekening met aspecten van cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling van de kinderen, maar dit gebeurt in functie van een goed aanbod van bewegingsprikkels en dus het vergroten van de kansen op motorische ontwikkeling.

4.2 Variaties per bewegingsvaardigheid

Om de kansen op motorische ontwikkeling te vergroten, zal de lesgever moeten loskomen van routine, stereotiepe opstellingen, gekende oefeningen of spelen, het gebruikelijke materiaal. Ontwikkelingskansen bieden en een prikkelrijke omgeving scheppen, vereist **afwisseling** op dat vlak en vraagt van de lesgever **creativiteit en durf** om dingen te proberen. De aangereikte lesgeversmappen geven de lesgever ideeën om te variëren rond de 12 vaardigheden. Die vertonen naargelang de aard van de vaardigheid (soms kleine) verschillen in uitvoeringsvorm, het alleen of in groep uitvoeren, als afzonderlijke beweging of herhalend in een reeks, met of zonder hulpmiddelen, in variabele opstellingsvormen en het gebruik van didactisch materiaal. Het combineren van de variatiemogelijkheden zorgt ervoor dat kinderen veel **verschillende prikkels** krijgen, wat hen toelaat om op een veelzijdige manier bewegingsvaardigheden te ontwikkelen.

Alle informatie: BVLO-Coördinator Multimove: Stephanie Coppens, stephanie.coppens@bvlo.be of 09/218 91 23 en Projectmedewerker Sofie De Bock, Vlaamse Sportfederatie vzw Sofie@vlaamsesportfederatie.be of 09/243 12 62, www.multimove.be

Trefwoorden: *Multimove, bewegingsaanbod, kleuters, jonge kinderen, pilootproject*



Sommige ervan (klimmen, zwaaien en roteren) groeperen daarom onderliggende vaardigheden of door elkaar gebruikte begrippen. Wat als zwaaien wordt bestempeld, is de ene keer 'slingeren' en de andere keer eigenlijk 'schommelen'. Daarom zijn de vaardigheden 'hangen', 'slingeren' en 'schommelen' ondergebracht bij 'zwaaien'. 'Schommelen' betekent hierbij iets anders dan het schommelen dat gebruikt wordt om bv. een onvolledige draai-beweging liggend op de rug aan te duiden. In die betekenis staat het daarom ook als verduidelijkende term bij de vaardigheid 'roteren' (draaien).

De lesgever in het project zal **afwisselend** uit deze groep(en) van bewegingsvaardigheden putten om inhoud te geven aan de sessies en de kinderen optimale ontwikkelingskansen te bieden. Voor alle duidelijkheid dient hierbij gesteld te worden dat deze ontwikkelingskansen in **hoofdzaak op motorisch vlak** liggen. De ontwikkeling van andere facetten van de algemene ontwikkeling vormen niet de kern van Multimove, maar evolueren mogelijk mee onder invloed van situaties waarin de kinderen individueel of als groep terecht komen, tips krijgen, interageren met de lesgevers(s) en de andere kinderen, te maken krijgen met

FUNDAMENTELE BEWEGINGVAARDIGHEDEN

| Locomotie | Objectcontrole |
|---------------------------------------|------------------|
| Wandelen en lopen | Vangen en werpen |
| Klimmen (sluipen-kruipen-klauteren) | Slaan |
| Zwaaien (hangen-slingeren-schommelen) | Trappen |
| Roteren (rollen-schommelen) | Dribbelen |
| Glijden | Heffen en dragen |
| Springen en landen | Trekken en duwen |





BRANDEND ACTUEEL!



KRISTINE DE MARTELAER
Voorzitter ICES vzw



LORE VANDEVIVERE
Projectcoördinator ICES vzw

Na een frisbeetornooi wordt de meest faire ploeg beloond. Een bestuurslid kan op een gepaste manier een agressieve ouder aan de lijn kalmeren. Een coach heeft oog voor pesterijen en grijpt meteen in bij een incident. Een trainer legt op voorhand uit hoe hij de turnoefening zal begeleiden en vraagt of het oké is. Een ploeg verliest elke week een match, maar de trainer weet door positief te coachen toch het groepsgevoel hoog te houden. De zaalwachter vindt een nette accommodatie belangrijk en probeert jongeren aan te moedigen om de kleedkamer proper achter te laten. Een sporter durft zich ouden in de sportclub omdat hij zich daar goed voelt. Elke maand zet de sportclub een andere gedragsregel in de kijker. Voor en na de match schudden de handbalspelers de hand met de tegenstanders.

Waarden en normen zijn van groot belang in de samenleving en dus ook in de sportsector. Zeker in jeugdsportclubs, die ook een pedagogische rol te vervullen hebben, is het van groot belang om elementen als respect, integriteit, fair play en solidariteit te integreren en te stimuleren!

Ethiek in de sport is brandend actueel en heel wat organisaties zijn zich daarvan bewust. Zo hebben de Vlaamse overheid, Panathlon Vlaanderen, het Internationaal Centrum voor Ethiek in de Sport (ICES), de Vlaamse Sportfederatie (VSF)... in het verleden reeds heel wat gerealiseerd. Deze instanties zullen zich ook in de toekomst blijven inzetten en engageren voor een ethisch sportklimaat!

PANATHLON

Panathlon is de eerste organisatie die in Vlaanderen stappen heeft ondernomen om de bewustwording rond het ethische aspect binnen de sport te doen groeien. De organisatie heeft op regionaal, Vlaams, nationaal en internationaal niveau zijn werking. Naar aanleiding van het European Sport Management Congress in september 2004 werd de **Panathlon Verklaring over ethiek in de jeugdsport** goedgekeurd. De Verklaring staat voor de 'rechten van het kind in de sport'. Je kan als sportdienst, sportfederatie, sportclub, school of individueel persoon de verklaring tekenen. Op de website www.sportopjongerenmaat.be wordt bijgehouden wie reeds achter de verklaring staat.

DECREET MEDISCH EN ETHISCH VERANTWOORD SPORLEN

Wat? – Met het decreet van 13 juli 2007 inzake medisch en ethisch verantwoorde sportbeoefening werd vanaf 1 januari 2009 in de Vlaamse Gemeenschap een algemeen kader voor de ethisch verantwoorde sportbeoefening gecreëerd. Het aanscherpen van ethische waarden in de sport is daarbij een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de Vlaamse Overheid en de sportverenigingen. In de eerste fase wordt de verantwoordelijkheid van de sportfederaties gestimuleerd.

In het decreet werd gekozen voor de methode van gestuurde zelfregulering van de sportsector via een 'open coördinatiemethode'. Zelfregulering betekent dat de sportsector voor zichzelf, met een hoge graad van autonomie, bindende maatregelen opstelt, uitvoert en handhaaft. Sportfederaties kunnen zich laten inspireren door volgende zes thema's: de rechten van het kind in de sport, inclusie, respect voor diversiteit, fair play, de fysieke en psychische integriteit van het individu en solidariteit.

Met dit beleidsthema worden stappen gezet om

een ethisch sportklimaat tot ontwikkeling te laten komen, waarbij sportethische principes bewuster in missie, visie, beleid, doelstellingen en acties van de sportsector geplaats worden en waarin de integriteit van de sporter maximaal gewaarborgd wordt. Het biedt een positieve stimulans en boodschap aan de sportsector. Het is een proces waarbij creatieve initiatieven om de ethiek in de sport te bevorderen de kans moeten krijgen om te groeien. Belangrijk is dat binnen de sportsector door middel van peer-review en uitwisseling van goede praktijken verder vorm wordt gegeven aan het beleid inzake ethisch verantwoorde sportbeoefening.

In de praktijk? - Verschillende instanties (ICES, VSF, sportfederaties, sportclubs, sportdiensten, departement Cultuur Jeugd Sport en Media [CJSM], Bloso, Stichting Vlaamse Schoolsport [SVS], Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid [ISB] ...) nemen initiatieven om ethiek in de sport te implementeren onder verschillende **doelgroepen** (sporters, bestuursleden, ouders, trainers, supporters, juryleden, scheidsrechters...). Ethiek kan op **verscheidene manieren** geïntegreerd worden in de werking van een organisatie: het opmaken van instru-

menten en informatie (gedragscode, afspraken, ethische code, engagementsverklaring...) en het verspreiden ervan via mail, poster, flyer, rubriek in nieuwsbrief, infosessies, slogan rond een ethisch thema, foto- of tekenwedstrijd, fairplaylogo, mascotte, didactische werkvormen, acties, aanspreekpunt integriteit... Vaak is een goede combinatie van meerdere maatregelen en acties nodig om een degelijk kwaliteits-, preventie-, reactiebeleid te bekomen en zo een ethisch klimaat te creëren. De **Gymnastiek Federatie Vlaanderen**¹, **Vlaamse Liga Paardensport**², **Vlaamse Zwemfederatie**³ en vele andere federaties hebben reeds mooie acties gerealiseerd. Voor het onderwijs heeft **Klasse**⁴ een zeer mooie actie op poten gezet naar ouders toe. Zij probeerden aan de hand van een supporterbarometer ouders te doen stilstaan bij hun gedrag aan de zijlijn. Ook **SVS**⁵ heeft voor de naschoolse sport acties rond fair play uitgevoerd.

INTERNATIONAAL CENTRUM VOOR ETHIEK IN DE SPORT



Wat? - ICES is onder het engagement van Prof. Marc Maes in 2009 opgericht en werd na zijn overlijden als voorzitter opgevolgd door Prof. Kristine De Martelaer. ICES is een onafhankelijke vereniging die **experts** in de wereld van ethiek in de sport en lichamelijke opvoeding samenbrengt, hun kennis en ervaring verzamelt en ter beschikking stelt. ICES wil de sportwereld stimuleren tot ethische bewustwording. Het is een **kenniscentrum** waar informatie vergaard en verspreid wordt (gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en good practices) en dat **begeleiding en opleiding** aanbiedt aan alle actoren in de sport⁶.

EVS project - Momenteel coördineert ICES, in opdracht van het Departement CJSM, een tweejarig project (2012-2014)⁷ om rond ethisch verantwoord sporten, met inbegrip van de problematiek aangaande integriteit, seksueel misbruik en geweld, expertise te verstrekken aan

het sportbeleid en de sportsector. Dit project bestaat uit **wetenschappelijk onderzoek** dat vertaald wordt naar de **praktijk** waarbij ICES ook een begeleidende en ondersteunde rol zal spelen voor de sportwereld. Hiervoor werkt ICES samen met vier **universiteiten** (Katholieke Universiteit Leuven, Universiteit Antwerpen, Universiteit Gent en Vrij Universiteit Brussel) en met andere **partners** gerelateerd aan het Vlaams sportlandschap (VSF, Panathlon Vlaanderen...). Zo zal de **Katholieke Universiteit Leuven** vanuit de invalshoek 'integriteitsmanagement' enerzijds comparatief onderzoek doen naar instrumenten, structuren en processen die in het buitenland gebruikt worden om inbreuken op fysieke en psychische integriteit in de jeugdsport te voorkomen, op te sporen en te bestraffen. Een tweede deel is een transdisciplinair onderzoek naar bijzondere problemen en oplossingen rond grensoverschrijdend gedrag in het specifieke milieu van de jeugdtopsport. De **Universiteit Gent** zal een onderzoek doen naar het ethisch klimaat in de sportorganisaties. Om een groter ethisch bewustzijn binnen de sportorganisaties te bekomen, is het van belang dat ethisch gedrag en besluitvorming ingebed zijn op het bestuurs- en managementniveau. UGent zal ook nagaan hoe overheden, sportfederaties en -clubs een ethisch klimaat kunnen bekomen. **Universiteit Antwerpen** voert een groot prevalentieonderzoek bij 5000 Vlaamse en Nederlandse volwassenen om hun ervaringen met fysiek, emotioneel en seksueel grensoverschrijdend gedrag tijdens het sporten in hun jeugd jaren in kaart te brengen. Ook de consequenties op het vlak van fysiek, psychisch en sociaal welbevinden worden nagegaan. Tenslotte zal de **Vrije Universiteit Brussel** nagaan hoe je sportbegeleiders aan de hand van didactische ondersteuning gericht kan helpen bij ethisch verantwoord begeleiden, proactief gedrag stimuleren en om ethische dilemma's aan te pakken.

ICES zal steun bieden aan de federaties om hun ethisch verantwoord beleid beter uit te werken (aan de hand van persoonlijke begeleiding en vormingsmomenten) en zal daarvoor inhoudelijk begeleiding bieden maar ook managementvaardigheden ter beschikking stellen. ICES zal instrumenten en tools ontwikkelen rond seksueel grensoverschrijdend gedrag (een sportversie van het Vlaggensysteem en het raamwerk lichamelijke en seksuele integriteit en beleid

van Sensoa en Child focus) en daaromtrent ook vorming voorzien. ICES zal, waar mogelijk, steun, vorming en expertise verlenen aan het meldpunt 1712. Verder werkt ICES mee aan de ontwikkeling van het nieuw MEVS decreet. Tenslotte zullen trainers en lesgevers bijgeschoold worden op vlak van proactief gedrag en ethische dilemma's in besluitvorming.

SEKSUEEL GRENDOVERSCHRIJDEND GEDRAG IN DE SPORT

Parlementaire zitting - Op 31 maart 2011 werd een parlementaire zitting gehouden omtrent 'De behandeling van seksueel misbruik en feiten van pedofilie binnen een gezagsrelatie'. Daar werd benadrukt dat seksueel misbruik plaatsvindt in alle sporttakken en op alle niveaus en dat daders vaak personen zijn met een zekere machtspositie of autoriteit.

Vlaamse sportraad - Op 21 juli 2011 formuleerde de Vlaamse sportraad enkele adviezen in verband met de aanpak van de sportwereld omtrent seksueel grensoverschrijdend gedrag. Die adviezen zijn momenteel volop in uitvoering.

Engagementsverklaring - Op 29 februari 2012 ondertekende Vlaams minister van Sport Philippe Muyters samen met de sportsector een **engagementsverklaring ter bescherming van de seksuele integriteit van de minderjarige**. De partners uit de sportsector zijn: de VSF, het ISB, de SVS, het Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité (BOIC), het Departement CJSM en het Bloso.

Meldpunt - Op 12 maart 2012 ging het **meldpunt "geweld, misbruik en kindermishandeling"** van start. Het integreert de bestaande meldpunten, aanspreekpunten, onthaalwerkingen van de vertrouwenscentra kindermishandeling en de centra algemeen welzijnswerk. Het is vlot en discreet bereikbaar op het **telefoonnummer 1712**. Een oproep naar het meldpunt is gratis en wordt niet op de gesprekslijst van de factuur vermeld. Het meldpunt is er voor alle burgers en is te contacteren op werkdagen van



1 <http://www.gymfed.be/page.lasso?m=50>

2 <http://www.vlp.be/Over-VLP-EVS-MVS/>

3 <http://www.zwemfed.be/clubsite/evs>

4 <http://www.klasse.be/ouders/20507/sportoudersactie/>

5 <http://www.schoolsport.be/page.aspx?ID=132>

6 <http://www.ethicsandsport.com>

7 <http://www.ethicsandsport.com/nl/x/234/in-de-kijker>

9 tot 17u. Buiten deze uren wordt er doorverwezen naar teleonthaal op het gratis nummer 106.

Raamwerk & vlaggensysteem - Het afgelopen jaar heeft de sportsector intensief samengewerkt met experts van Sensoa en Child Focus om de sportsector meer begeleidingstips te kunnen aanbieden omtrent lichamelijke en seksuele integriteit. Het resultaat zijn **drie instrumenten**.



Het **“Raamwerk lichamelijke en seksuele integriteit en beleid in de sport”** geeft aan wat nodig en mogelijk is om de seksuele integriteit van de minderjarige sporter optimaal te beschermen. Het is een kader waarmee sportorganisaties op diverse niveaus – koepelorganisaties, federaties, sportdiensten, sportclubs... – een beleid kunnen ontwikkelen of een bestaand beleid kunnen aanpassen. Het raamwerk bevat een modelvisie, allerlei instrumenten en achtergrondinformatie.



“Lichamelijke en seksuele integriteit: handleiding voor sportclubs” is een versie voor (kleinere) sportverenigingen en bevat bondige informatie waarmee clubs direct aan de slag kunnen. De handleiding bevat een opsomming van zes elementen:

1. Elke club met jeugdleden zou minstens de **Wegwijzer** moeten kennen en verspreiden onder de bestuurders en begeleiders.
2. Elke club zou de **Panathlonverklaring** ondertekend moeten hebben. Zo leg je alvast

de basis voor een veiliger sportomgeving. Een andere onmisbare actie is dat je als club een **gedragscode** opstelt (of uitbreidt) met concrete regels over de bescherming van de lichamelijke en seksuele integriteit. Voorkomen is altijd beter dan genezen.

3. Clubs die iets meer willen doen, raden we ten eerste aan om zich vertrouwd te maken met het **Vlaggensysteem**. Dat reikt concrete criteria aan waarmee je de vaak delicate situaties van (mogelijk) seksueel grensoverschrijdend gedrag beter kunt inschatten en aanpakken.
4. Het is ook zeer aanbevelenswaardig om binnen de club iemand te benoemen tot **aanspreekpunt integriteit (API)** (eventueel in combinatie met pestgedrag of discriminatie).
5. Het reactieplan kunnen toepassen bij een vermoeden, onthulling of vaststelling van seksueel grensoverschrijdend gedrag.
6. Clubs die het grondig willen aanpakken, verankeren hun beleid in een op maat gesneden **actieplan** voor de bescherming van de lichamelijke en seksuele integriteit van jonge sporters.



Het **vlaggensysteem “sport, een spel met grenzen”** is een handig instrument voor bestuurders van een sportorganisatie, sportbegeleiders en sporters om bewust te leren omgaan met lichamelijk of seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport. Aan de hand van zes criteria leer je lichamelijk of seksueel grensoverschrijdend gedrag correct inschatten. Zo kan je een situatie beoordelen met een groene, gele, rode of zwarte vlag. Die kleur geeft ook aan hoe je gepast kan reageren.

“Sport, een spel met grenzen” bestaat uit twee delen. In de handleiding wordt de theorie van het “Vlaggensysteem” uitgelegd en krijg je nuttige achtergrondinformatie over lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag in een

sportcontext. Verder bestaat het pakket uit 30 steekkaarten met tekeningen en uitleg over situaties die zich kunnen voordoen. Door hiermee aan de slag te gaan, leer je hoe je de theorie kan toepassen wanneer je zelf geconfronteerd wordt met een lichamelijk of seksueel grensoverschrijdende situatie. Bovendien ontdek je ook tal van nuttige tips, acties en inzichten die van toepassing kunnen zijn in jouw sportorganisatie.

Om situaties goed in te schatten, zijn volgende zes criteria belangrijk: toestemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid, ontwikkeling, context en zelfrespect. **Toestemming** – Een lichamelijke of seksueel getinte situatie is alleen oké als alle betrokkenen akkoord gaan en er zich goed bij voelen. Wie betrokken is, begrijpt wat er gebeurt en wat de gevolgen kunnen zijn. Toch is het niet zo dat indien iemand zich niet verzet tegen een bepaalde situatie, dat hij of zij sowieso akkoord gaat of toestemming geeft. Hier kan bijvoorbeeld een trainer alvorens met een bepaalde beweging te helpen, uitleggen wat hij zal doen en vragen of het goed is. **Vrijwilligheid** – Dit criteria hangt nauw samen met ‘toestemming’. Er mag nooit sprake zijn van dreiging, chantage, groepsdruk of geweld. Een trainer mag bijvoorbeeld zijn sporters niet dwingen om naakt te douchen na een training. **Gelijkwaardigheid** – De betrokken personen zijn gelijkwaardig in leeftijd, ontwikkeling, kennis, intelligentie en macht. Een relatie tussen een 14-jarige sporter en een 19-jarige trainer kan bijvoorbeeld niet door de beugel. **Ontwikkeling** – Bij elke levensfase zit men in een andere seksuele ontwikkelingsfase. Als een 5-jarige in zijn blootje een showt geeft in de kleedkamer waar ook meisjes bij zijn, is dat een groot verschil met als iemand van 16 jaar dit zou doen. **Context** – Seksueel gedrag wordt anders ervaren naargelang de omgeving en de omstandigheden. Het is aangepast aan de context als een 17-jarig koppel seks heeft in een veilige thuisomgeving, maar dit zou niet passen op bijvoorbeeld een sportkamp of sportstage. **Zelfrespect** – Seksueel getinte situaties gaan niet samen met zich beschaamd voelen, zichzelf vernederen of zichzelf in gevaar brengen. Hier hoort bijvoorbeeld veilig vrijen bij, zich goed voelen bij de situatie... Als trainer kan je in het beschermen van jongeren hun zelfrespect zeker een (pedagogische) rol hebben.

Naargelang er aan bepaalde categorieën al dan niet voldaan wordt, krijgt de situatie een bepaalde gekleurde vlag. Bij elke kleur van vlag hoort een gepaste reactie als sporter,

 Een groep jongens (16) vliegt elkaar in de armen na een doelpunt.



Een voetballer (16 jaar) scoort een prachtig doelpunt, waarna zijn ploegmaat hem in de armen vliegt. De hele ploeg viert dit mee op een uitbundige, lichamelijke manier (knuffel, op de grond gooien...). Sommige 'supporters' kunnen daar niet tegen en roepen 'vulle homo's'.

SITUATIE 30

THEORIESTUKJE

7. (Niet-) functionele aanrakingen

TOESTEMMING
oké

VRUWILLEGHEID
oké

GELUKWAARDIGHEID
oké

ONTWIKKELING
oké

CONTEXTE
oké

ZELFRESPECT
oké (?)

DE VLAG



De jongens lopen zelf naar elkaar toe en kiezen ervoor om mee te doen in de groepsknuffel. Hier is dus sprake van toestemming en vrijwilligheid. Als er iemand zich daarbij niet goed voelt en niet wil, kan hij hier kiezen om niet mee te doen. Aangezien het om ploegen gaat van dezelfde leeftijdscategorie is er sprake van gelijkwaardigheid. In de sport, zeker na mooi doelpunt, is het gebruikelijk dat men dit viert met een groepsknuffel (contak), ongeacht de leeftijd (ontwikkeling). Ook aan het criterium zelfrespect wordt hier voldaan, deze ruilen zijn goed voor het groepsgevoel en versterkt de jongens in hun waarde.

Toch roept dit soort tafereel soms reacties op van toeschouwers. Kreten als 'homo's!' of 'vulle likkers' behoren jammer genoeg tot de realiteit van de sport. Het is belangrijk dat spelers durvig te maken dat ze dat niet ter harte moeten nemen. In de mate van het mogelijke moet de club dat soort opmerkingen proberen te ontweiden.


REACTIE ALS TRAINER

Aangezien het een groene vlag is, hoef je niet te reageren tegen de sporters. Het gedrag van de jongeren hoort bij de taampest van de sport.

Als een toeschouwer hierover onheus opmerkingen maakt, en je vreest dat sommige spelers daar last van hebben, sta hen dan gerust en leg uit dat niet zij maar die toeschouwers verantwoordelijk zijn voor dergelijke homofobe of andere discriminerende opmerkingen. Als trainer moet je ook bij het bestuur terecht kunnen om iets te doen aan het gedrag van zulke 'supporters'.

CONCRETE REACTIE ALS TRAINER

"Goed gedaan en trek je aljubbel! nik aan van die opmerkingen. Prachtig doelpunt!"



trainer en/of bestuurslid. Een **groene** vlag is aanvaardbaar seksueel gedrag, een **gele** vlag staat voor licht grensoverschrijdend seksueel gedrag, **rood** voor een ernstig overschrijdende situatie en **zwart** voor zwaar grensoverschrijdend gedrag.

DE TOEKOMST

Naast het aanleren van technieken en het opbouwen van een goede gezondheid heeft sport ook een maatschappelijke en opvoedende rol.

Daarom streven we naar een positief sportklimaat met respect, kwaliteit en veiligheid. De vele positieve intenties en initiatieven zijn daarin zeker een stap in de goede richting, maar de weg naar een ethischer denken en handelen zal duurzaam ondersteund moeten worden door alle actoren uit de sportwereld. Het is daarom belangrijk dat de Vlaamse Overheid deze initiatieven blijft steunen en aan de hand van het decreet MEVS de sportsector blijft aansporen om acties te ondernemen voor een ethischer sportklimaat.

Het internationaal Centrum voor Ethiek in de Sport (ICES vzw) voorziet informatie en vorming omtrent lichamelijke en seksuele integriteit. Neem een kijkje op: 

www.ethicsandsport.com/integriteit

ICES organiseert i.s.m. de BVLO de nascholing 'Sport, een spel met grenzen'. Meer info op blz. 28 of op www.bvlo.be

Trefwoorden: ethiek, decreet EVS, etisch verantwoord sporten, beleid, ICES, seksueel grensoverschrijdend gedrag



ZEEZEILEN
Ook voor uw sportdagen of sportkampen
Sterk gereduceerde all-in prijzen voor scholen

INFO: CHANNEL SAILING - Koestraat 1, 8490 Jabbeke - Tel. 050/81.53.40 - Fax 050/81.53.50
e-mail: info@channelsailing.be website: www.channelsailing.be

CHANNEL SAILING: JACHTVERHUUR - JACHTCHARTER
SPORTDAG-FORMULE:
40 euro/leerling/dag - incl. verzekering, schipper, waarborg
per jacht mag één begeleider gratis mee - vanaf 4 dagen: 30 euro/leerling/dag



DIDACTISCHE WERKVORMEN

rond ethisch verantwoord sporten

VOOR JEUGDSPOORT- BEGELEIDERS



KRISTINE DE MARTELAER
Vrije Universiteit Brussel,
Faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie



JOKE DE BOUW
Vrije Universiteit Brussel,
Faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie



KATRIEN STRUYVEN
Vrije Universiteit Brussel,
Vakgroep Educatiewetenschappen



LEEN HAERENS
Universiteit Gent, Faculteit Sport- en Bewegingswetenschappen

Hevige tackles, schwalbes, scheidsrechters die uitgemaakt worden, intimiderend gedrag in de sportclub, zowel uit Vlaamse als Europese beleidsnota's blijkt dat de sportwereld op het vlak van ethisch verantwoord sporten (EVS) voor grote uitdagingen staat. Met het decreet van 13 juli 2007 inzake medisch en ethisch verantwoorde sportbeoefening (MEVS), werd vanaf 1 januari 2009 in de Vlaamse Gemeenschap een algemeen kader voor de ethisch verantwoorde sportbeoefening gecreëerd. De Vlaamse Regering richt zich op zes ethische thema's¹: (1) rechten van het kind in de sport, (2) inclusie, (3) respect voor diversiteit, (4) fairplaybeginsel, (5) fysieke en psychische integriteit van het individu, (6) solidariteit.

Hoewel de meeste thema's een aanpak vanuit het bestuur van de sportclub verwachten, kan ook een trainer perfect zijn bijdrage leveren aan het fairplaybeginsel en de fysieke en psychische integriteit van het individu.

1 <http://www.cjssm.vlaanderen.be/gezondsporten/evs/>

ABSTRACT

Ethisch verantwoord sporten (EVS) krijgt de laatste jaren steeds meer aandacht in de sportwereld. Ook in Vlaanderen worden initiatieven genomen om de kwaliteit en begeleiding op het vlak van EVS te verhogen en te optimaliseren. Deze studie test de effectiviteit van verschillende didactische werkvormen rond ethisch verantwoord sporten in de opleiding/bijtscholing van (toekomstige) jeugdsportbegeleiders. Dezelfde inhoudelijke thema's worden in twee subgroepen met verschillende lescontexten aan de deelnemers overgebracht. In de deductieve les krijgen de deelnemers eerst de theorie aangereikt waarna ze hiermee aan de slag gaan met toepassingsoefeningen terwijl ze in de inductieve les gestimuleerd worden om aan de hand van voorbeelden en concrete situaties zelf het theoretisch kader te ontdekken. De data (n=505) zijn verzameld door een kennistest en een vragenlijst over de ervaren kwaliteit van de les door de deelnemers zelf. De resultaten tonen aan dat de deductieve benadering betere scores oplevert op de kennistest en dat hier ook de ervaren kwaliteit van de les hoger beoordeeld wordt. Hoe minder voorkennis, hoe sterker het positief effect van de deductieve werkvormen.



De trainer als stimulator voor EVS

Wil men een sporter of trainer aanzetten tot ethisch verantwoord gedrag dan moet deze in de eerste plaats weten welke regels en gedragingen er gelden in de verschillende sportdisciplines. Men kan onfair of grensoverschrijdend gedrag niet voorkomen als men de (ongeschreven) regels niet eens kent. Daarnaast speelt ook motivatie een belangrijke rol in het proces van beïnvloeding van gedrag en fair play. Een sporter of trainer moet zelf inzien dat zijn gedrag bepaalde effecten kan hebben op anderen en de nodige intrinsieke motivatie vertonen om zijn gedrag aan te passen aan de situatie. Tenslotte spelen ook heel wat omgevingsfactoren een rol zoals tegenstanders, publiek, competitieorganisatie, (Vloet & Steenberg, 2007). De kans dat gewenst gedrag voorkomt is dus het grootst als de capaciteit, de intrinsieke motivatie en de nodige

randvoorwaarden aanwezig zijn. Een structurele gedragswijziging en dus gedragsbehoud is een werk van lange adem. Hiervoor is het belangrijk dat fair play wordt geïntegreerd in de opleidingscursussen van jeugdsportbegeleiders. Een trainer zal sporters makkelijker kunnen motiveren tot gewenst gedrag als hij tijdens zijn opleiding een stevig onderbouwde houvast heeft gekregen, hierin gesteund wordt door de club en andere trainers en begeleiders dezelfde lijn aanhouden.

Het aanleren van competenties betreffende ethisch verantwoord gedrag kan op verschillende manieren gebeuren. In deze studie wordt nagegaan welke didactische werkvormen zich het best lenen om ethisch verantwoord sporten aan te leren aan (toekomstige) jeugdsportbegeleiders.

Methodologie

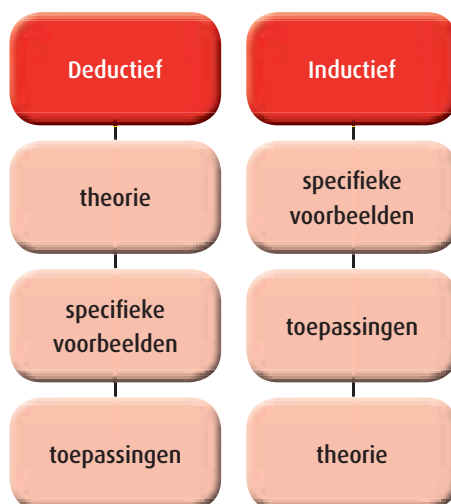
De gebruikte werkvormen werden geselecteerd uit het boek van Bijkerk en Van der heide (2006) en verdeeld over twee soorten lessen: een deductieve les en een inductieve les. In de deductieve les wordt eerst de theorie door de lesgever gegeven waarna de deelnemers

per twee een aantal toepassingsoefeningen moeten maken. In de inductieve les worden werkvormen gebruikt waarbij de deelnemers in groepjes van vier eerst zelf moeten overleggen over de inhoudelijke thema's en achteraf hun bevindingen moeten toetsen aan het theoretisch kader dat op prints uitgelegd staat.

Binnen elke les zijn er drie opdrachten. In de deductieve les wordt voor elke opdracht de theorie van het bepaalde thema uitgelegd aan de hand van een PowerPointpresentatie en beeldmateriaal. Voor opdracht 1 worden verschillende concrete situaties geschetst uit trainingen en wedstrijden waarbij ingegaan wordt op één aspect van fair play (bv. Lien is pas beginnen meetrainer met de selectieploeg. Telkens wanneer er oefeningen per twee moeten gedaan worden, blijft Lien alleen over). De deelnemers moeten bepalen waarover het gaat. In opdracht 2 worden dezelfde situaties gebruikt, maar krijgt men ook de reactie van de trainer/coach. De deelnemers dienen de reactie te rangschikken in de passende categorie én een betere manier van reageren te bedenken. Voor de derde en laatste opdracht moet van enkele trainersgedragingen (bv. een coach spreekt zijn spelers aan met een koosnaampje zoals schatje) bepaald worden binnen welke vorm van grensoverschrijdend gedrag deze zich situeren en welke geleerde criteria overschreden worden.

De inductieve les begint meteen met opdracht 1 waar de deelnemers door middel van een brainstorm (werkvorm 18 uit boek Bijkerk) zelf een omschrijving van het begrip fair play bepalen. Zij dienen verschillende situaties te noteren waarbij iets onfair gebeurde. Na deze opdracht krijgen de deelnemers het theoretisch kader en moeten zij controleren of hun omschrijving van fair play vergelijkbaar is met de informatie op de kaart. De tweede opdracht is een casus (werkvorm 23) waarbij verschil-

FIGUUR 1





Resultaten

Een eerste belangrijk resultaat is de score op de voorkennistest die werd afgenomen voor de les. De gemiddelde score op deze kennistest is 3,13 op 10. Slechts een kleine 10% scoort meer dan 5 op 10. Deze score impliceert een zeer lage voorkennis van de deelnemers op het gebied van fair play en integriteit. De academische bachelors behalen de beste score, maar scoren gemiddeld nog steeds onvoldoende. Deelnemers die zelf aangaven dat ze al voorkennis van ethisch verantwoord sporten hadden, scoren niet significant hoger op deze eerste test. Hieruit blijkt dat de bijscholingen/lessen die ze gevolgd hebben of de informatie (media, posters, infobrochures) die ze geraadpleegd hebben over ethiek onvoldoende kennis bijbrengen over de thema's fair play en integriteit die in ethisch verantwoord sporten aan bod komen of dat deze op een andere/verkeerde manier worden doorgegeven. Er is dus zeker nood aan extra aandacht voor deze thematiek in de opleiding van de jeugdsportbegeleiders.

Voor de eerste onderzoeksvraag wordt nagegaan of er een significant verschil is in score op de kennistest na de les tussen de deelnemers van de deductieve les en deze van de inductieve les. De tweede onderzoeksvraag gaat na of de perceptie van de les bij de deelnemers verschilt voor beide lessen. Deelnemers die de deductieve les gevolgd hebben, behalen duidelijk een hoger resultaat op deze kennistest dan hun collega's van de inductieve les. En ook wat betreft de vragenlijst waarbij ze zelf punten geven op de appreciatie van de les, zien we betere scores bij de deelnemers uit de deductieve les. Voor de factoren stimuleren tot probleemoplossend denken, organisatie/structuur van de les en toepasbaarheid in de praktijk scoort de deductieve les beter. In tabel 1 staan de resultaten van deze onderzoeksvragen.

lende reacties op een concrete situatie (idem als in de deductieve les) moeten gezegd en opgeschreven worden. De deelnemers leven zich zowel in een goede als in een slechte coach in en zoeken samen naar hoe zij het gegeven probleem zouden oplossen. Ook hier wordt nadien de bijhorende theorie gegeven. De derde werkvorm is een dilemmadiscussie (werkvorm 35) in groepjes. Door middel van gekleurde kaartjes geven de deelnemers hun mening over de ernst en toelaatbaarheid van trainersgedragingen. Nadat iedereen zijn mening gegeven heeft, dient men de andere met duidelijke argumenten te overtuigen van het eigen standpunt. Of deze argumenten overeenkomen met deze die in de literatuur beschreven staan, wordt nadien per groep bekeken.

Aan de hand van een kennistest met open vragen wensen we na te gaan hoe de deelnemers scoren op kennis en inzicht na één les. Verder wordt bekeken welke didactische benadering het hoogst scoort op de schalen stimuleren tot probleemoplossend denken, organisatie/structuur van de les en toepasbaarheid in de praktijk, gepercipieerd door de deelnemers zelf. Hiervoor geven de deelnemers een score van 1 tot 5 op 27 stellingen.

In totaal namen 550 (toekomstige) jeugdsportbegeleiders deel aan het onderzoek. Ze maakten deel uit van één van de drie subgroepen: (1) leerlingen secundair onderwijs, richting Lichamelijke opvoeding en Sport, TSO (N = 155), (2) cursisten Vlaamse trainersschool initi-

atoropleiding (N = 227), (3) studenten van het tweede en derde jaar academische bachelor lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen (N = 168). 48 deelnemers vielen af wegens het niet of onvolledig invullen van de vragenlijst met betrekking tot de ervaren kwaliteit van de les. Nog eens 5 deelnemers vulden geen postkennistest in. In totaal werden 502 vragenlijsten en 497 post-kennistesten in rekening genomen voor het opmaken van de resultaten.

De 502 deelnemers werden verdeeld over 28 lesgroepen met een gemiddelde van 18 personen per lesgroep. De jongste deelnemer was 16 jaar, de oudste 55. 51,2% van de deelnemers volgde de deductieve les en 48,8% volgde de inductieve les. Achteraf werd gecontroleerd op evenredigheid van de groepen binnen elke lescontext op het gebied van geslacht, lesgeefervaring, opleidingsniveau, actieve sportbeoefening en voorkennis en werden er geen significante verschillen gevonden.

| | Deductief | Inductief |
|--|-----------|-----------|
| | Mean | Mean |
| Kennistest (op 10) | 5,88 | 4,18 |
| Stimuleren tot probleemoplossend denken (op 5) | 3,44 | 2,90 |
| Organisatie/structuur van de les (op 5) | 4,14 | 3,89 |
| Toepasbaarheid in de praktijk (op 5) | 3,82 | 3,29 |

TABEL 1: Gemiddelde scores kennistest en perceptietest



Handbal,

VAN BASISVAARDIGHEDEN
TOT WEDSTRIJDVORM



EMMELINE HAEK
BACHELOR LO
LO-LEERKRACHT SPORTBASISSCHOOL DE VEERMAN HAMME

Les HANDBAL 1: Kennismaking met gooien en vangen

De leerlingen kunnen:

Doelen:

- een werptechniek toepassen in spelvorm
- inzicht verwerven in een gooi- en speltechniek..

Motorische Competenties:

- kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken. (1.4)

- kunnen op verschillende manieren en met diverse tuigen werpen. (1.16)

Gezonde en Veilige levensstijl:

- kunnen goede houdingen nabootsen. (2.1*)

Zelfconcept en het sociaal functioneren:

- zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. (3.1*)

| SCHEMA + specifieke doelstelling | BESCHRIJVING VAN DE OEFENSTOF | Materiaal | Organisatie |
|--|---|--|--|
| <p>De leerlingen kunnen</p> <p>1. Opwarming</p> <p>Zich vrijspelen in de zaal</p> | <p><u>BALLETJE-HOU-ME-VRIJ MET VRIJE ZONES</u></p> <p>Opstelling: Verdeel de zaal in twee terreinen. Plaats per terrein in de zaal willekeurig kleine matjes en hoepels. Maak groepjes van maximum 10 leerlingen/veld. Op deze manier blijft de activiteit hoog. Elk team/veld heeft 3 ballen en 1 tikker.</p> <p>Spelverloop: De leerlingen lopen rond in de zaal. De tikker probeert de andere leerlingen te tikken. De leerlingen kunnen niet getikt worden wanneer zij een bal in de handen houden. Het is dus erg belangrijk dat de bal goed rondgespeeld wordt. Om het spelverloop vlot te laten verlopen kunnen de leerlingen ook de vrije ruimtes opzoeken (bv. matjes, hoepels of fietsbanden).</p> <p>Ben je getikt dan voer je een na-actie uit. Deze hoeft niet succesvol te zijn. Belangrijk is dat de leerlingen voldoende oefenen.</p> <p>Na-acties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Met een bal 5x tegen de muur werpen en terug opvangen - Een kegel van de bank werpen | <ul style="list-style-type: none"> - 2 partijvestjes - 6 zachte ballen - 8 kleine matjes - 12 hoepels of fietsbanden | <p>Legende</p> <ul style="list-style-type: none"> Matje Hoepel Lln met bal Lln zonder bal Tikker |

2. Kern (35')

Gericht mikken naar een vaststaand object

BOVENHANDS GOOIEN EN VANGEN

Opstelling:

Gebruik alle muren die beschikbaar zijn voor een hoge activiteit. Plaats kegels op verschillende afstanden van de muur. Plaats hier rode, gele of groene hoepels bij. Op deze manier is het voor de leerlingen visueel zichtbaar dat er een moeilijkheidsgraad aanwezig is. Teken op de muur cijfers of figuren waarnaar de leerlingen kunnen mikken.

Spelverloop:

Verdeel de leerlingen in kleine groepjes en geef hen elk een bal. De leerlingen werpen met 1 hand naar de muur en proberen de bal terug op te vangen. De leerlingen beslissen zelf aan welke kegel/afstand zij beginnen. Je kan extra benadrukken dat wanneer het te moeilijk of makkelijk is, ze steeds kunnen op- en afbouwen.

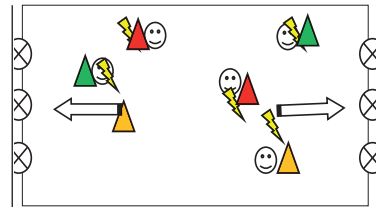
Na-acties:

- Werk per twee
- Voeg een loopactie toe

Differentiatie:

- Het gebruik van de verschillende gooi-afstanden

- kegels
- hoepels (rood, geel, groen)
- ballen



- Legende**
- Mikobject
 - Kegels
 - Worp
 - Lln met bal

De lln leren werken onder druk

LEVEND UURWERK

Opstelling:

Plaats een kegel waar team 1 in een rij gaat staan. Plaats een andere kegel wat verder. Hierrond gaat team 2 in een cirkel staan. Team 2 heeft 1 bal.

Spelverloop:

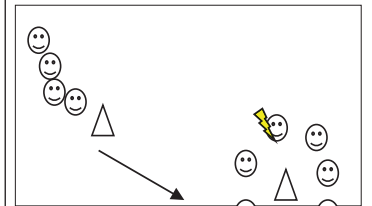
Team 1 staat in een kring en gooit de bal rond. Wanneer de bal bij de eerste leerling komt, tellen de leerlingen luidop 1,2,3,4,.... Team 2 staat aan de kegel in een rij. De leerlingen lopen één voor één rond de kring van lln. Ze lossen elkaar af aan de kegel. Wanneer iedereen gelopen heeft, moeten de andere leerlingen stoppen met het werpen van de bal.

Nadien wisselen de teams van functie. Het team die het meest de bal heeft kunnen rondspelen heeft gewonnen.

Na-acties:

- Team 1: nadat je de bal hebt doorgegeven voer je een mik-oefening uit
- Team 2: nadat je de bal hebt doorgegeven draai je snel een rondje rond je as

- 2 kegels
- 1 bal



- Legende**
- Lln
 - Kegels
 - Looprichting
 - Lln met bal

De leerlingen leren gericht te mikken naar een bewegend object

BOMWERPEN

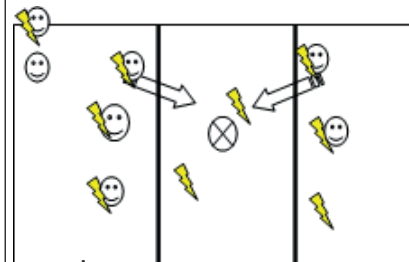
Opstelling:

Plaats twee banken. Verdeel je leerlingen in 2 teams - elk team gaat achter een bank staan. Elk team heeft 6 ballen (afhankelijk van grootte groep)

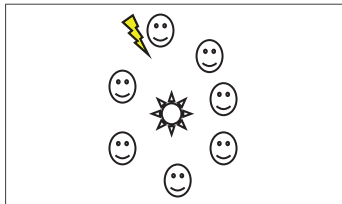



Spelverloop:

De twee teams proberen de grote bal aan te gooien zodat deze naar de kant van het andere team rolt. Raakt de grote bal de bank van het andere team, dan krijgt het team die de bal tegen de bank gespeeld heeft een punt. Op naar 3 punten!

- 2 Zweedse banken
- 12 ballen
- 1 grote wereld-bal
- hoepels



- Legende**
- Lln met bal
 - Grote bal
 - Banken

| | | | |
|--|---|-------|---|
| | <p>Na-acties: Na je worp loop je naar achter en voer je de 1-2 stapbeweging uit Voer de sprongbeweging uit met behulp van richtlijnen op de grond.</p> | | |
| <p>3. Slot</p> <p>De leerlingen leren samenwerken om hun doel te bereiken</p> | <p>DE STAART VAN DE KROKODIL</p> <p>Opstelling: 3 leerlingen vormen de krokodil (kop, lijf en staart). De andere leerlingen gaan in een kring rond de krokodil staan. Er is 1 bal in het spel.</p> <p>Spelverloop: De leerlingen proberen de staart van de krokodil aan te gooien. Hierbij is er aandacht voor de juiste werptechniek. De kop en het lijf moeten proberen de staart te beschermen. Is de staart aangetikt dan gaat de leerling in de kring staan. De leerling die de staart heeft aangegooid wordt nu de kop. De andere delen van de krokodil schuiven een lichaamsdeeltje door.</p> <p>Variatie: Breng meerdere ballen in het spel Maak de kring groter zodat de leerlingen verder moeten gooien Maak het lichaam van de krokodil langer</p> | - bal |  <p>Legende</p> <ul style="list-style-type: none">  Krokodil  Lln zonder bal  Lln met bal |

Les HANDBAL 2:

Oefenvormen met aandacht voor vrijlopen en balaanname

De leerlingen kunnen:

Doelen:

- inzicht in het samenspel met anderen.
- een bal passen in functie van ruimte en tijd.

Motorische Competenties:

- kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegings-spelen. (1.18)

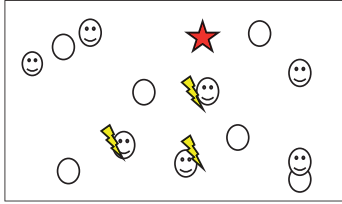




- kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen. (1.19)

Gezonde en Veilige levensstijl:

- oefenen hun wendbaarheid (snelheid, vlugheid) in spelvorm. (2.2*)

Zelfconcept en het sociaal functioneren:

- zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. (3.1*)

| SCHEMA + specifieke doelstelling | BESCHRIJVING VAN DE OEFENSTOF | Materiaal | Organisatie |
|---|---|---|---|
| <p>De leerlingen kunnen</p> <p>1. Opwarming</p> <p>Zich strategisch verplaatsen in de zaal</p> | <p>BALLETJE-HOU-ME-VRIJ MET BEPERKTE VRIJE ZONES</p> <p>Opstelling: Verdeel de zaal in twee terreinen. Plaats per terrein in de zaal willekeurig kleine hoepels. Maak groepjes van maximum 10 leerlingen/veld. Op deze manier blijft de activiteit hoog. Elk team/veld heeft 3 ballen en 1 tikker.</p> <p>Spelverloop: De leerlingen lopen rond in de zaal. De tikker probeert de andere leerlingen te tikken. De leerlingen kunnen niet getikt worden wanneer zij een bal in de handen houden. Het is dus erg belangrijk dat de bal goed rondgespeeld wordt. Om het spelverloop vlot te laten verlopen kunnen de leerlingen ook de vrije ruimtes opzoeken (bv. matjes, hoepels of fietsbanden). Ben je getikt dan voer je een na-actie uit. Deze hoeft niet succesvol te zijn. belangrijk is dat de leerlingen voldoende oefenen.</p> <p>Na-acties: Met een bal 5x tegen de muur werpen en terug opvangen Een kegel van de bank werpen</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 2 partijvestjes - 6 zachte ballen - 12 hoepels of fietsbanden |  <p>Legende</p> <ul style="list-style-type: none">  Hoepel  Lln met bal  Lln zonder bal  Tikker |

2. Kern

De bal gericht door- spelen naar elkaar

OPBOUW NAAR 5-BAL

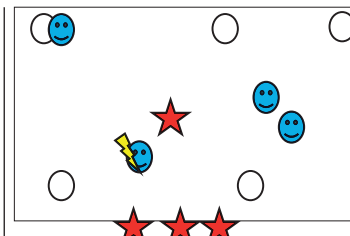
Opstelling: Verdeel je leerlingen in groepjes van max 4 leerlingen. Afhankelijk van het aantal teams verdeel je je terrein in gelijke speelvelden. Je hebt steeds twee teams die het tegen elkaar opnemen (bv. rood - blauw). Plaats per veldje hoepels/fietsbanden. Dit zijn de plaatsen waar de leerlingen de bal kunnen aannemen – vrije zones. De verdedigers gebruiken alleen hun lichaam, handen op de rug

Spelverloop: Team Rood neemt het op tegen team Blauw. Team rood staat volledig in het veld. Team Blauw heeft slechts één speler in het veld. Team Rood moet proberen om de bal 5x naar elkaar te passen. Team blauw moet dit proberen te verhinderen. Zij krijgen hiervoor 30 seconden de tijd (zandloper). Is de tijd om dan komt er een extra Blauwe speler bij. Deze probeert samen met zijn andere teamgenoot de bal af te nemen. In de vrije zones kunnen zij de bal niet afnemen. Herhaal dit tot wanneer de leerlingen hier vlot mee om kunnen.

Na-Acties: Per succesvolle actie = bal 5x rondspelen mag het winnende team een vrije worp doen naar een kegel. Zij kunnen hiermee een punt verdienen

Differentiatie: Neem geleidelijk aan de hoepels/fietsbanden weg. Op deze manier moeten de leerlingen gerichter nadenken over hun positie op het veld. Verdediging mag de handen gebruiken. Werk met een vrije doelzone – ipv hoepels over het veld

- partijvestjes
- hoepels/fietsbanden
- zandloper
- kegels
- ballen



- Legende**
- Hoepel - vrije zone
 - ⚡ Team blauw
 - 😊 Team blauw
 - ★ Team Rood

De leerlingen denken na over hun positie op het terrein – bal-aanname

5- BAL:

Opstelling: Verdeel je leerlingen in groepjes van max 4. Afhankelijk van het aantal teams verdeel je je terrein in gelijke speelvelden. Je hebt steeds 2 teams die het tegen elkaar opnemen (bv. rood - blauw). De verdedigers gebruiken alleen hun lichaam, handen op de rug.

Spelverloop: Idem van vorige oefening maar neem nu de hoepels weg en plaats een vrije doelzone. De leerlingen moeten bewuster nadenken over hun positie. Kan het ene team de bal 5 x rondspelen dan mogen zij een doelpoging wagen in de vrije doelzone. Ongeacht score of geen score, de bal gaat nu naar het andere team.

Differentiatie: De bal moet minstens 5 x gespeeld worden. Na 5 passen mogen de leerlingen proberen de bal aan te nemen in de vrije doelzone. De verdediging met handen op de rug mag nu proberen dit te verhinderen.

- Verdediging werkt per 2 met elk 1 hand
- Verdediging werkt alleen en mag 1 hand gebruiken

- partijvestjes
- hoepels/fietsbanden
- zandloper
- kegels
- ballen



- Legende**
- Hoepel - vrije zone
 - ⚡ LIn met bal
 - 😊 Team blauw
 - ★ Team Rood

3. Slot

Stimuleren hun lichaamsbewustwording

De leerlingen komen tot rust

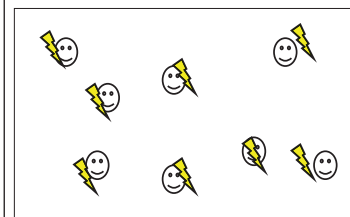
RELAXATIE

Opstelling: Alle leerlingen gaan verspreid over de zaal zitten met hun bal. Leg een rustig muziekje op – creëer rust

Spelverloop: De leerlingen bewegen de bal i.f.v. de muziek – beat – over hun volledige lichaam. De bal wordt rond, over, onder, voor, achter, ... het lichaam gerold. Op het einde plaatsen de leerlingen de ballen rustig op hun plaats en verlaten de zaal.

Variatie: Werk per 2. Werk met harde en zachte muziek

- muziek
- muzikspeler
- ballen



- Legende**
- ⚡ LIn met bal

Les HANDBAL 3: Oefenvormen met als einddoel wedstrijd- vorm handbal met beperkingen

De leerlingen kunnen:

Doelen:

- basisvaardigheid bevorderen op speelse wijze.
- rol en opdracht kennen in een spelsituatie.

Motorische Competenties:

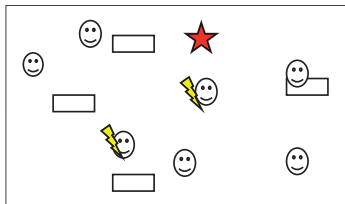
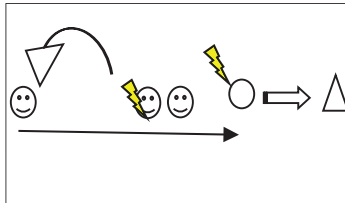
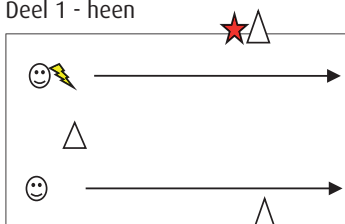
- ervaren verschillende uitvoeringswijzen van bewegingsopdrachten en kunnen desgevallend de probleemsituatie onderkennen. (1.32^{*})

Gezonde en Veilige levensstijl:

- oefenen hun wendbaarheid (snelheid, vlugheid) in spelvorm. (2.2^{*})

Zelfconcept en het sociaal functioneren:

- tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze (3.5^{*})

| SCHEMA + specifieke doelstelling | BESCHRIJVING VAN DE OEFENSTOF | Materiaal | Organisatie |
|---|---|---|---|
| <p>De leerlingen kunnen</p> <p>1. Opwarming</p> <p>Hebben aandacht voor de looplijnen van de anderen</p> | <p>BALLETJE-HOU-ME-VRIJ MET BEPERKTE VRIJE ZONES – HERH VORIGE LES</p> <p>Opstelling: Verdeel de zaal in twee terreinen. Plaats nu alleen 2 kleine matjes = beperking in het aantal vrije zones. Maak groepjes van maximum 10 leerlingen/veld. Op deze manier blijft de activiteit hoog. Elk team/veld heeft 3 ballen en 1 tikker.</p> <p>Spelverloop: De leerlingen lopen rond in de zaal. De tikker probeert de andere leerlingen te tikken. De leerlingen kunnen niet getikt worden wanneer zij een bal in de handen houden. Het is dus erg belangrijk dat de bal goed rondgespeeld wordt. Om het spelverloop vlot te laten verlopen kunnen de leerlingen ook de vrije ruimtes opzoeken. Ben je getikt dan voer je een na-actie uit. Deze hoeft niet succesvol te zijn. belangrijk is dat de leerlingen voldoende oefenen.</p> <p>Na-acties: Met een bal 5x tegen de muur werpen en terug opvangen Een kegel van de bank werpen</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 2 partijvestjes - 6 zachte ballen - 4 kleine matjes |  <p>Legende</p> <ul style="list-style-type: none"> Matje LIn met bal LIn zonder bal Tikker |
| <p>2. Kern</p> <p>mikken naar een vast object</p> | <p>OEFENVORMEN: OEFENVORM 1: INOEFENEN WERPTECHNIEK</p> <p>Opstelling: Verdeel de leerlingen zodat ze per 4 kunnen werken. Elke groep heeft 2 tot 3 ballen, 4 kegels en een hoepel.</p> <p>Spelverloop: Leerling A gooit de bal naar leerling B. Leerling A volgt de bal. Leerling B gooit de bal naar leerling C. Leerling B volgt zijn bal en loopt door naar de hoepel met ballen. Hij neemt een bal en werpt de bal naar de kegel. Hij haalt de bal terug en plaatst deze opnieuw in de hoepel. Hij sluit opnieuw aan in de rij waar oorspronkelijk leerling A stond. Leerling A heeft ondertussen de bal naar leerling C gegooid en voert dezelfde actie uit van leerling B. Herhaal dit.</p> <p>Na-acties: Werp de kegel omver. Mik naar verschillende zaken in het doel. Gooi de bal tegen de muur en vang deze terug op</p> <p>Differentiatie: Laat de leerlingen kennismaken met de sprongworp beweging – heel basis! Dus enkel de stappen. Werk met een verdediger in doel</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ballen - kegels - hoepels |  <p>Legende</p> <ul style="list-style-type: none"> LIn B en C LIn A Looprichting naar de kegel De bal volgen - aansluiten Hoepel met bal Kegel Aangooien kegel |
| <p>De leerlingen hebben aandacht voor een correcte pashouding</p> | <p>OEFENVORM 2: INOEFENEN LOOPLIJNEN</p> <p>Opstelling: Plaats de leerlingen in twee rijen achter elkaar. Ze werken per 2. Plaats ter hoogte van de middellijn, buiten het veld, een rij verdedigers. Maak verschillende rijen overheen het veld om de activiteit bij alle leerlingen hoog te houden!</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ballen - partijvestjes - potjes - kegels | <p>Deel 1 - heen</p>  |

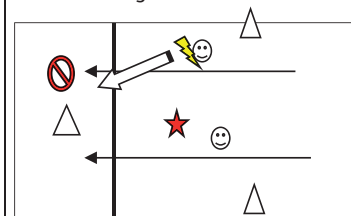
Spelverloop: Leerling A past de bal naar leerling B. Ze hebben aandacht voor de juiste werktechniek en loopfouten. Wanneer zij aan het einde zijn keren ze terug. Er wordt een verdediger ingezet die nu probeert te verhinderen dat zij kunnen werpen naar doel. Er wordt wel nog gewerkt met een vrije doelzone. Hebben de aanvallers deze bereikt mag de verdediger de bal niet meer afnemen. De verdediger komt ook pas in het veld nadat de aanvallers de kegel zijn gepasseerd. Op deze manier hebben zij een voorsprong.

Differentiatie: Laat de verdediger gelijktijdig vertrekken met de aanvallers. Werk met meerdere verdedigers. Beperk de vrije doelzone

Na-acties:

De aanvallers voeren eerst een kleine opdracht uit voordat zij het veld mogen betreden en de aanvallers proberen te stoppen.

Deel 2 - terug



- Legende**
- 😊 Lln zonder bal
 - ⚡ Lln met bal
 - Looprichting
 - ⇨ Aangooien kegel
 - ★ Verdediger
 - △ Kegel

De leerlingen integreren de voorgaande aandachtspunten in hun spelwijze

OFENVORM 3: KOMEN TOT HET EIGENLIJKE SPEL

Opstelling: Verdeel de leerlingen in groepjes van 4. Werk met een afgebakende doelzone die nog steeds beveiligd is.

Spelverloop: De leerlingen spelen het eigenlijke handbalspel met de beperking – beveiligde zone zonder doelman en dit 4-4. Afhankelijk van het spelverloop plaats je al dan niet extra vrije zones in. Belangrijk is dat de leerlingen de wedstrijdvorm ervaren. Durf ook ‘haltmomenten’ in te lassen om de leerlingen te wijzen op zaken die ze beter kunnen doen. Werk ook met scheidsrechterfuncties. De leerlingen kunnen op deze manier vanuit een ander perspectief kijken naar het spel.

Differentiatie: Werk met vrije zones. Wel of geen doelman. Plaats voorwerpen in het doel – mikken stimuleren.

Belangrijk! Leg ook niet voor elke kleine fout het spel stil. Laat de leerlingen spelen en las daarna een haltmoment in. Overloop dan wat je graag anders zou zien. Verleg steeds de aandacht!

- ballen
- partijvestjes
- potjes
- kegels



- Legende**
- ⊘ Beschermd zone
 - 😊 Aanvaller
 - ★ Verdediger
 - ⚡ Bal
 - Vrije zone-belijning

3. Slot

De leerlingen hebben aandacht voor een correcte techniek

Overloop met de leerlingen de aandachtspunten en zorg dat deze wedstrijdvorm de opwarming wordt van je volgende les.

Aandachtspunten:

Vangtechniek:

Door de armen gestrekt voorwaarts naar de bal te richten, wordt de bal opgevangen op schouderhoogte.

Vingers worden gespreid - duimen en de wijsvingers vormen een driehoek

Bij het ontvangen van de bal worden de armen gebogen, onmiddellijk gevolgd door het wapenen van de bal, klaar om zelf te werpen.

Werptechniek:

De bal wordt in de werphand achter het lichaam gebracht met een lichtgebogen arm, de elleboog is op schouderhoogte.

De worp gebeurt vanuit en romprotatie met het volledig uitstrekken van de werparm en het uistrekken van de vingers.

Het lichaamsgewicht wordt van de achterste voet naar de voorste overgebracht tijdens de werpbeweging.

- bal
- kegel
- doel



Indoor roeien

OP SCHOOL (deel I)

VLAAMSE ROEILIGA vzw
KONINKLIJKE NEDERLANDSE ROEIBOND

Het ergometerproject

De Vlaamse Roeiliga vzw stelt 8 indoor roeioestellen ter beschikking voor secundaire scholen en de derde graad van het basisonderwijs. Zo kan de school gedurende drie weken zijn leerlingen laten kennismaken met het indoor roeien.

Als leerkracht kan je een aantal lessen afwerken (techniek en conditie) aan de hand van de aangereikte lesfiches. Dankzij het meegeleverde computerprogramma kunnen de leerlingen op groot scherm wedstrijden tegen elkaar roeien en dan kan je op basis daarvan een ranking opmaken.

Praktisch

Uitlenen kan tussen oktober en juni en de prijs bedraagt slechts 1 euro per dag per toestel. De totale kostprijs voor de school komt dus op 120 euro voor deze acht toestellen voor drie weken.

In deze prijs is als service begrepen:

- De Vlaamse Roeiliga levert de roeioestellen af in de school en stelt ze op in het lokaal of de sportzaal. Na drie weken worden de toestellen opnieuw opgehaald.
- De leerkracht Lichamelijke Opvoeding krijgt een demoles ergometerroeien van een medewerker van de Vlaamse Roeiliga, alsook lesfiches.
- De school kan een computerprogramma downloaden om wedstrijdje te racen en tijden op te nemen, zodat het aantrekkelijk en uitdagend is voor de leerlingen.
- Geïnteresseerde leerlingen kunnen contact opnemen met een roeiclub in de buurt voor een initiatieles roeien in de boot.

Als 'tegenprestatie' vraagt de Vlaamse Roeiliga een namenlijst van de leerlingen met geboortedatum – lengte – gewicht en hun prestatie over 100m/500m/1000m op de roei-ergometer.

Aanvragen?

Vlaamse Roeiliga vzw, Zuiderlaan 13 in 9000 Gent, tel. 09/ 243.12.50 of info@vlaamse-roeiliga.be

Wat is roeien

Roeien is een sport waarbij je door middel van riemen een boot voortbeweegt. Het is geen moeilijke sport om te leren, maar het kost wel veel tijd om de beweging goed te leren. Roeien kan je zowel individueel als in team (vanaf twee roeiers in een boot) doen.

Roeien is een heel complete sport die heel veel vraagt van het menselijk lichaam: techniek, kracht (been-, arm-, buik- en rugspieren), coördinatie, lenigheid, uithouding,... De sport wordt gekenmerkt door zijn cyclische karakter en kan interessant zijn voor niet-balvaardige en individuele sporters.

Indoor roeien

Indoor roeien gebeurt op een ergometer die de roeibeweging simuleert. Er zijn diverse soorten indoor roeimachines. De meest gebruikte is de ergometer van Concept 2, het apparaat dat de VRL gebruikt.

Ergometers worden vooral in de winter gebruikt door roeiers om hun conditie op peil te houden. Daarnaast worden ze gebruikt als testapparaten om de conditie van de roeiers te meten.

Indoor roeimachines vind je vaak in fitnesscentra, maar ook bij mensen (roeiers en niet-roeiers) thuis. De Concept 2 Indoor Rower is het enige fitnessapparaat dat een totaal nieuwe sport op gang heeft gebracht: indoor rowing met eigen nationale, Europese en wereldkampioenschappen.

Indoor roeimachines zijn gemakkelijk toegankelijk, maar vaak stappen mensen op een roeimachine zonder enige vorm van instructie, kennis over het apparaat of roeitechniek. Dat hoeft niet direct een probleem te zijn, maar met een beetje begeleiding en instructie zouden de gebruikers effectiever bewegen en sneller hun doelen bereiken. Er is ook een kans dat mensen een verkeerde roeitechniek aanleren. Daarnaast gebruiken ze lang niet alle mogelijkheden die deze apparaten bieden zoals bijvoorbeeld tegen elkaar roeien, of het bijhouden van de vooruitgang in conditie en techniek. Ze weten vaak ook niet hoe de monitor werkt of hoe ze het apparaat moeten onderhouden.

Om deze redenen is er een handleiding die leerkrachten die deze toestellen willen integreren in het bewegingsbeleid op school moet ondersteunen en opleiden.

In de handleiding komen volgende onderwerpen aan bod:

- indoor roeien
- de indoor roeimachine
- roeitechniek
- de eerste lessen
- oefeningen
- bewegingsanalyse en didactiek
- veiligheid
- roeien op het water
- extra mogelijkheden van de Concept 2 indoor rower

De indoor roeimachine

Het apparaat Concept 2 Indoor Rower



Het apparaat bestaat uit een vliegwiel dat wordt aangedreven door een ketting. Aan de ketting zit een handvat voor de roeier. Het vliegwiel wordt door luchtweerstand afgeremd. Die weerstand kan de roeier zelf instellen met behulp van de luchtinlaat-

schuif. De roeier zit op een bankje dat over een monorail rijdt. Zijn voeten zet hij op het voetenbord.

De monitor + foto monitor



De indoor rower van Concept 2 is voorzien van een monitor, de PM3 of PM4, die heel veel gegevens meet. De monitor registreert van elke roeihaal de tijd of afstand, onafhankelijk van de omgeving of de stand van het vliegwiel. De gegevens zijn op elk apparaat met elkaar te vergelijken.

Daarom wordt de indoor rower ook gebruikt voor selectie-testen voor wedstrijdploegen.

De monitor kan diverse gegevens weergeven. Zo kan je de afstand aflezen, maar ook de tijd per 500m, het geleverde vermogen of het aantal verbrande Kcal. Met een losse ontvanger kan met een hartslagband de hartslag van de roeier gemeten worden en deze kan worden weergegeven op de monitor. Na afloop van de training kan je de prestaties rustig teruglezen. De programmeermogelijkheden voor trainingen zijn groot en de bijgeleverde LogCard slaat alle gegevens automatisch in een database op. Favoriete trainingen kan je ook op de LogCard opslaan zodat je die slechts hoeft te laden op het moment dat je gaat roeien. Bovendien kan je met de monitor roeien 'tegen' tijden die je eerder op een zelfde training hebt geroeid of tegen een virtuele tegenstander, gevisualiseerd door een pacebootje op het scherm. De PM4 monitor heeft tevens een ingebouwde draadloze communicatie waarmee tot 8 andere PM4 monitoren gekoppeld kunnen worden en men tegen elkaar kan roeien. De menustructuur van de monitor is heel begrijpelijk en alles wordt bovendien goed uitgelegd in de bijgeleverde handleiding. Als docent neem je best wel de diverse functies vooraf goed door zodat je hiermee tijdens de lessen geen tijd verliest. De monitor beschikt over een usb-poort die je kan aansluiten op een pc, zodat je de gegevens nauwkeurig kan bestuderen en verwerken. Hierdoor kan je ook via internet tegen een andere roeier roeien. Via de usb-poort kan je tenslotte trainingen en games opladen.

Deskundige roeitrainers hebben speciale trainingsschema's samengesteld voor recreatieve en professionele roeiers, zoals gewichtscntrole-, fitness- en wedstrijdgerichte trainingen, die ook volledig individueel aan te passen zijn. Meer info: www.concept2.nl.

Luchtschuif

De luchtschuif laat lucht stromen naar het vliegwiel. Een hoge luchtschuifinstelling laat meer lucht toe en dat creëert meer weerstand, wat zwaarder voelt. Een lagere luchtschuifinstelling geeft minder weerstand en geeft een lichter gevoel van de roeihaal. Om de beginnen is waarde 2-3 voor beginners een goede instelling. Bij meer ervaring kan met een lichtere of zwaardere instelling, afhankelijk van de training, geëxperimenteerd worden. De monitor heeft een zogenaamde 'dragfactor' die je met de luchtschuif nauwkeurig kan instellen. De stand van de luchtschuif heeft geen invloed op de score. De monitor meet het werkelijk geleverde vermogen. De stand van de schuif, temperatuur of luchtvochtigheid hebben hierop geen invloed. Je kan de stand van de schuif nog het best vergelijken met de versnellingen op een racefiets. Je gaat dan ook alleen maar harder als je er meer energie in stopt.

Roeitechniek

De roeibeweging bestaat uit twee delen: de haal en de recover. Tijdens de haal wordt energie geleverd om het vliegwiel te versnellen. De recover dient om uit te rusten en als voorbereiding voor de volgende haal. Er wordt gekeken naar drie lichaamsonderdelen: armen, romp en benen.

De haal

Hele bank, het begin



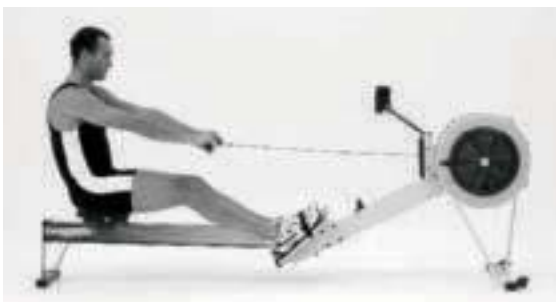
De onderbenen staan verticaal, de romp maakt licht contact met de bovenbenen. De armen zijn gestrekt en ontspannen. Deze positie moet comfortabel aanvoelen.

Het eerste deel van de haal



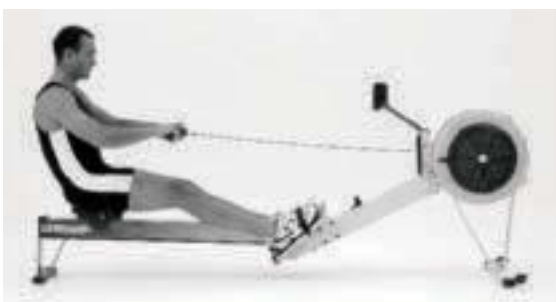
De benen beginnen de haal door te duwen tegen het voetenbord. De armen blijven gestrekt en de romp blijft in de ingebogen positie van het begin van de haal.

Midden van de haal



Als de benen halverwege zijn (de hoek in de knieën is 90 graden) gaat de romp de beentrap ondersteunen door naar achteren te bewegen. De armen blijven op dit moment nog gestrekt.

Eind van de haal

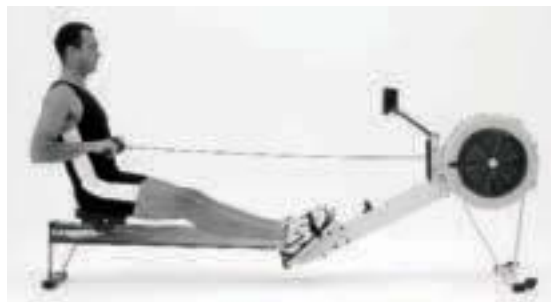


De armen beginnen pas te trekken als de romp verticaal staat en de benen bijna gestrekt zijn. De romp is op het eind van de haal licht achterover en

de benen zijn gestrekt. De romp stopt met naar achteren bewegen en de armen trekken het handvat richting de romp. De benen blijven duwen tegen het voetenbord. De schouders worden naar achter doorgetrokken en de ellebogen zijn achter de romp met de onderarmen vrijwel horizontaal.

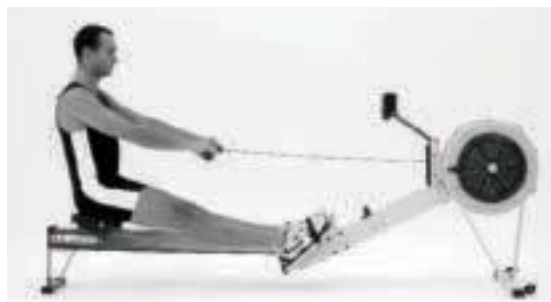
De recover

Eind van de haal



De romp helt licht achterover, de benen zijn gestrekt, het handvat is tegen de romp getrokken ter hoogte van het middenrif.

Strek de armen



Buig de romp vanuit de heupen tot een lichte spanning wordt gevoeld in de hamstrings. De armen zijn ontspannen en volledig gestrekt.

Kwart bank



Nadat de armen helemaal gestrekt zijn en de romp is ingebogen kan begonnen worden met het oprijden. De armen en de romp blijven in dezelfde positie.

Halve bank



Blijf oprijden met de armen en de romp in dezelfde positie.

Hele bank



Blijf oprijden met de armen en de romp in dezelfde positie tot aan het begin van de haal. De onderbenen staan verticaal, de romp maakt licht contact met de bovenbenen. De armen zijn gestrekt en ontspannen. Deze positie moet comfortabel aanvoelen. Hierna begint de haal weer.

Het voetenvord is in de hoogte af te stellen. Als vuistregel moet de bal van de voet ter hoogte van het riempje zitten. Zet de voetenvorden eventueel hoger of lager en trek het riempje aan. Uiteraard moeten de voetenvorden links en rechts even hoog staan.

De schuif van de luchtinlaat van de demper (Concept 2) wordt voor de eerste training op stand 2-3 gezet. De monitor wordt op kijkhoogte gezet.

Tijdens de haal is de volgorde:

1. Duwen met de benen
2. De romp meenemen
3. Met de armen trekken

De armen blijven dus tijdens het grootste deel van de haal gestrekt.

Tijdens de recover is de volgorde:

1. De armen strekken
2. De romp inbuigen vanuit de heupen
3. Rustig oprijden.

Na het strekken van de armen en inbuigen van de romp blijft de romp in deze positie en komen alleen de knieën omhoog.

De eerste lessen

Het aanleren van de roeibeweging

Laat de roeier op het bankje gaan zitten en de voeten op het voetenvord plaatsen met de voeten onder de riempjes. De riempjes moeten over de voorvoet zitten op de plek waar de vouw in de schoenen zit. Adviseer om schoenen te dragen met dunne zolen. Hardloepschoenen zijn niet geschikt omdat de zolen onder de hak te dik zijn. Hierdoor overstrekt de roeier de enkels aan het einde van de haal. Het voetenvord is in de hoogte af te stellen. Als vuistregel moet de bal van de voet ter hoogte van het riempje zitten. Zet de voetenvorden links en rechts even hoog staan.

Voor de eerste les zet je de luchtschuif op stand 2-3. De monitor wordt op kijkhoogte gezet.

Als de roeier lang haar heeft, bind het dan naar achteren. Het shirt wordt in de broek gestopt om te voorkomen dat het onder het bankje kan komen tijdens het roeien.

Het handvat wordt opgepakt en de roeier houdt dit lichtjes vast met beide handen.

Stap 1: alleen met de armen trekken

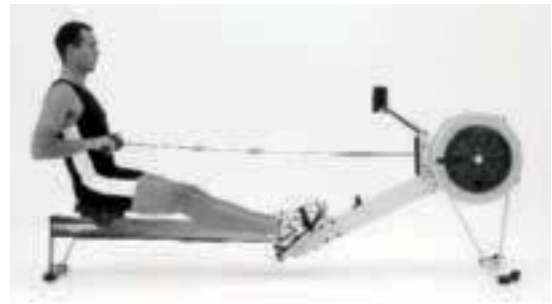
Met de benen gestrekt en de romp licht achterover haalt de roeier alleen met de armen het handvat naar zich toe. Er wordt aangehaald in de rich-

ting van het middenrif. Dit is ter hoogte van de onderste ribben.

Op het einde van de haal holt de romp van de roeier achterover, zijn de schouders ontspannen en de ellebogen laag en zijn de polsen vlak.



De roeier probeert te blijven zitten in de uitzetpositie en roeit een paar minuten met alleen de armen. De armen gaan vanzelf naar voren doordat het elastiek in de roeimachine aan de ketting trekt.



Stap 2: met de armen en de romp

Als de roeier deze beweging goed uitvoert, kan je beginnen met het oefenen van de rompzwaai. Vanuit de uitzetpositie strekt de roeier eerst de armen en buigt dan de romp in vanuit de heupen.



Dit buigen gaat door tot de roeier een licht spanning in de hamstrings, de spieren aan de achterkant van de bovenbenen, voelt. De roeier zit dan ongeveer 20 graden ingebogen. De haal begint weer. Eerst word de romp ingezet en daarna volgen de armen op dezelfde manier als bij stap 1.

Stap 3: met oprijden

Na een paar minuten oefenen kan de roeier beginnen met oprijden. Eerst een klein stukje waarbij de volgorde in de recover is:

1. Eerst de handen weg
2. dan de romp inbuigen vanuit de heupen
3. en dan pas de knieën omhoog

De roeier begint met een klein stukje oprijden en bouwt dat langzaam uit.

Er wordt maximaal opgereden tot het punt dat de onderbenen verticaal zijn. Als de roeier te ver doorrijdt, wordt de kniehoek te klein, wat blessures kan veroorzaken.



Tijdens de haal is de volgorde:

1. Duwen met de benen
2. De romp meenemen
3. Met de armen trekken

De armen blijven dus tijdens het grootste deel van de haal gestrekt.

Tijdens de recover is de volgorde:

1. De armen strekken
2. De romp inbuigen vanuit de heupen
3. Rustig oprijden

Na het strekken van de armen en inbuigen van de romp, blijft de romp in deze positie en komen alleen de knieën omhoog.

Belangrijke punten bij het aanleren van de juiste techniek

- Controleer of het voetenbord op de juiste hoogte staat en het toestel niet te zwaar staat afgesteld;
- Leer de roeier eerst de juiste houding aan. Let erop dat de spieren van de romp de wervelkolom fixeren en dat het inbuigen plaatsvindt in het heupgewricht;
- Leer de roeier vervolgens de juiste volgorde van bewegen aan (zie hierboven);
- Wees extra alert op bewegingen die blessures kunnen veroorzaken zoals kromme polsen of een kromme rug, en grijp direct in als dat zo is;
- Benadruk de techniek en wijs de roeier erop dat de techniek eerst voldoende moet zijn voordat er veel kracht gezet mag worden.



Oefeningen

Basisoefeningen ter verbetering van de roeitechniek

De roeibeweging is nogal gecompliceerd, doordat het volledige lichaam in beweging is. De roeibeweging kan daarom gemakkelijker aangeleerd worden door ze op te delen in kleine onderdelen. Door het apart oefenen van de deelbewegingen kan een bepaald onderdeel van de totale beweging beter benadrukt worden. De roeiers krijgen hierdoor ook een beter ontwikkeld haalbeeld.

Belangrijk hierbij is dat een oefening alleen gegeven moet worden met een duidelijk doel en dat de roeiers ook weten waarom ze een oefening moeten doen. Vervolgens dient de oefening op de juiste manier uitgevoerd te worden om er het gewenste effect van te kunnen verwachten.

Stopjes

De meest bekende en misschien wel meest gebruikte oefeningen zijn stopjes. Tijdens de oefeningen met een stop wordt de beweging die normaal doorgaand is, even onderbroken. De roeier zit dan even stil.

In de tabel zijn gemakkelijk uit te voeren oefeningen beschreven die met beginnende roeiers gedaan kunnen worden ter verbetering van de techniek.

| Oefening | Uitvoering | Doelen |
|-------------|---|--|
| 1e stop | Een stop in de uitpikhouding. Schouders net achter het bankje (rug is doorgevallen), rechte rug, benen gestrekt, armen gebogen. | Controle op de uitpikhouding. |
| 2e stop | Een stop na de wegzet. Schouders net achter het bankje (rug is doorgevallen), rechte rug, benen gestrekt, armen gestrekt | Oefenen volgorde van bewegen: eerst wegzetten, dan inbuigen. Oefenen van het aanhalen en wegzetten als een doorgaande beweging. |
| 3e stop | Een stop na het inbuigen. De schouders zijn voor het bankje, de benen gestrekt, armen gestrekt. | Oefenen volgorde van bewegen: eerst wegzetten, dan inbuigen, dan oprijden. Oefenen doorgaande beweging, ritme. |
| Tegenhouden | De roeier zit in de inpikhouding op de roeimachine. De docent houdt het handvat in het midden vast en houdt de roeier tegen. De roeier kan gaan hangen in de schouders en druk voelen op het voetenbord. | Voelen dat de kracht van de benen overgebracht moet worden op het handvat. Aanleren van actief in de schouders hangen in plaats van passief in de onderrug. Gevoel krijgen van 'sterk zitten'. |
| Vaste bank | De roeier alleen met de rug en de armen zonder daarbij de benen te gebruiken. | Leren de rug inzetten en hangen in de schouders vóór het trekken met de armen. Leren staan op het voetenbord in de uitpikhouding. |
| ½ bank | De roeier rijdt tijdens de recover maar een halve sliding op. Alleen het tweede deel van de haal wordt gemaakt. De roeier moet hierbij in de recover goed inbuigen, zodat de schouders vóór het bankje komen. | Leren de rug te gebruiken in het tweede deel van de haal. De timing van de ruginzet (vanaf ½ bank) inslijpen. Leren de rug inzetten en hangen in de schouders vóór het trekken met de armen. |

(wordt vervolgd ...)

Deze resultaten tonen aan dat de les waar eerst het theoretisch kader werd aangereikt en daarna toepassingsoefeningen moesten gemaakt worden, leidde tot een beter resultaat op kennisgebied. Het feit dat sommige begrippen op de PowerPointpresentatie langer te zien waren, dan dat de respondenten zelf gekeken hebben op het samenvattingsblad kan een rol spelen in een betere begripkennis. Tijdens de oefeningen in de inductieve les bleek nochtans dat de deelnemers er wel zelf in slagen om het theoretisch kader te ontwikkelen. Wanneer concrete voorbeelden moesten gezocht worden over faire en unfaire situaties, werden voorbeelden gevonden uit alle aspecten die die fair play inhield. Na de brainstorm werden deze begrippen ook telkens bij het bijpassend voorbeeld geschreven. Toch blijkt de transfer van de zelf gevonden voorbeelden naar een algemeen conceptueel model en dus kennis minder te gebeuren. Hetzelfde verhaal wanneer gepaste reacties moesten gezocht worden voor bepaalde trainersgedragingen.

cundair onderwijs LO en Sport. Dit geldt ook voor de score op de factor organisatie/structuur van de les. Academische bachelors slagen er dus beter in om informatie snel en correct op te slaan en passen zich snel aan aan een bepaalde lesgeefmethode. Gezien ze deze eigenschappen ook in hun studie nodig hebben, zijn deze bevindingen niet onlogisch.

De score op de factoren organisatie/structuur van de les en stimuleren tot probleemoplossend denken wordt positief beïnvloed door de lesgeefervaring van de deelnemers. Hieruit blijkt dat jeugdsportbegeleiders die reeds in de praktijk staan, makkelijker de nieuwe info kunnen verwerken en toepassen.

Conclusies

De theoretische bagage over ethisch verantwoord sporten van toekomstige jeugdsportbegeleiders ligt erg laag. Er is dus duidelijk nood aan meer aandacht voor dit onderwerp in de

opleiding. Wanneer toekomstige sportbegeleiders opgeleid moeten worden om verantwoord gedrag te vertonen en hun sporters te stimuleren tot soortgelijk gedrag, hebben deze duidelijk eerst nood aan een theoretisch kader. Pas dan kunnen ze hun eigen gedrag aanpassen aan bepaalde situaties. De voorkennis bij de deelnemers is te laag om zelf het conceptueel model uit de praktische voorbeelden te halen. De bevindingen suggereren dat (toekomstige) jeugdsportbegeleiders die vaker les krijgen op de traditionele hoorcollege-manier meer leren dan studenten die al dan niet onder begeleiding van een lesgever zelf problemen dienen op te lossen. Uiteraard blijft de betrokkenheid en actieve inbreng van de deelnemers essentieel.

De beste werkvormen om de EVS-bagage te versterken zijn deze waarbij eerst de theorie meegegeven wordt en waarbij nadien door middel van concrete voorbeelden de link dient worden gelegd met de praktijk. Inductieve werkvormen lijken op alle vlakken minder efficiënt dan deductieve werkvormen. Hoe minder voorkennis, hoe sterker het positief effect van de deductieve werkvormen, zowel op kennisgebied als op ervaren leskwaliteit bij de deelnemers zelf.

Aanbevelingen

Op basis van de onderzoeksresultaten en de feedback van de lesgever over alle gegeven lessen, werd een nieuwe les EVS ontworpen met hierbij een selectie van de werkvormen uit beide lessen, maar met een duidelijk deductief karakter. Deze les werd reeds gegeven aan een selectie jeugdsportcoördinatoren



© Panathlon Stipendium

De meeste groepjes slaagden erin de vier manieren van reageren uit het theoretisch model zelf weer te geven in concrete voorbeelden nog voor de theorie gegeven werd. Maar ook hier kunnen ze nadien onvoldoende antwoorden op de kennistest, hoewel het niet verplicht was de juiste theoretische termen te gebruiken en eigen voorbeelden ook als juist werden beoordeeld.

Onafhankelijk van de gevolgde les liggen de scores van de academische bachelors op de kennistest duidelijk hoger in vergelijking met de cursisten VTS en de leerlingen van het se-



© Panathlon Stipendium



© Panathlon Stipendium

TREFWOORDEN:
ethisch verantwoord sporten,
jeugdsportbegeleiders,
lesgeefstijlen

en trainers, waarbij na enkele aanpassingen deze les als bruikbaar didactisch materiaal kan aangewend worden voor bijscholingen aan jeugdsportbegeleiders en opleidingen aan de Vlaamse Trainersschool. Alle lesmateriaal, een cursustekst en een duidelijke handleiding met ondersteunend beeldmateriaal zal vanaf januari 2012 te vinden zijn op de website van ICES (en VTS en VSF). Elke opleider, jeugdsportcoördinator, sportfunctionaris of andere betrokkene in de jeugdsport zal hierdoor vlot en efficiënt theoretische en praktische kennis kunnen aanleren aan zijn/haar (toekomstige) trainers/coaches.

Aanbeveling naar de Vlaamse Trainersschool
 Binnen de initiatorcursussen van de Vlaamse Trainersschool wordt reeds aandacht besteed aan enkele aspecten van het ethisch verantwoord sporten in de module Algemeen Gedeelte. Deze staan beschreven in de hoofdstukken "2.3: Differentiatie (sport op jongerenmaat)", "4.2.5: Omgangsvormen" en "Fiche 9: Conflicten" van het vak Didactiek en in "3.3.5.1: Spelregels en fair play" binnen het vak Veilig sporten - preventief luik. Hierin worden hoofdzakelijk de principes uitgelegd.

Ondersteuning door het gebruik van toepassingsoefeningen zal hier een beter resultaat geven. Vanuit de bevindingen van het onderzoek en de nood aan extra aandacht voor EVS lijkt het aangewezen om elementen die bijdragen tot een EVS-gerichte begeleiding aan bod te laten komen doorheen de volledige cursus.

Dit kan gerealiseerd worden door per bouwsteen concrete voorbeelden en opdrachten te voorzien.

Wanneer er ook in de opleiding tot Trainer B dieper wordt ingegaan op EVS, kunnen inductieve werkvormen wel aangewend worden, gezien de voorkennis en kennis uit de praktijk hier hoger zal liggen dan op het initiatorniveau.

Erkenningen

Met dank aan de stuurgroep EVS voor hun deskundige bijdrage: Annemie Bogaert, Nicole Bossaerts, Ignaas Devisch, Anny Devreker, Brecht De Vos, Benoit Mertens, Jan Seghers, Herman Siebens, Tine Sleurs, Koen Termont, Jan Tolleneer, Jord Vandenhoudt, Stefanie Verstraeten, Tine Vertommen en VSF.

REFERENTIES

- BIJKERK, L., VAN DER HEIDE, W. (red.) (2006). Het gaat steeds beter! Activerende werkvormen voor de opleidingspraktijk. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- BIRENBAUM, M., & FELDMAN, R. A. (1998). Relationships between learning patterns and attitudes towards two assessment formats. *Educational Research* 40 (1), 90-97.
- BOEKAERTS, M., & SIMONS, P.R.-J. (eds.). (1995). *Leren en Instructie. Psychologie van de leerling en het leerproces*. Assen, Nederland: Van Gorcum.
- BREWER, D.J., & GOLDBERGER, D. (1997). Why don't schools and teachers seem to matter? *The Journal of Human Resources*, 32(3), 505-523.
- BUISMAN, A., STEENBERGEN, J. en VAN DE LANGEMHEEN, J. (1997). Fair play in de sport. Een vakoverschrijdend programma voor het voortgezet onderwijs. Bekadidact.
- CHALL, J.S. (ed.). (2000). *The academic achievement challenge. What really works in the classroom*. New York: The Guilford Press.
- FRANS, E. en FRANCK, T. (2010). *SENSOA Vlaggensysteem*. Antwerpen: Garant.
- KNIJN, J. (2011). In de juiste versnelling. Zaltbommel: Thema.
- MURRAY, H.G. (1994). *Can teaching be improved?* Brock University. Ontario, Canada.
- NOC^{NSF}. (2005). *Wat is jouw grens? Preventie van seksuele intimidatie in de sport*.
- SAJJAD, S. (2011) *Effective Teaching Methods at higher education level* (n.d) http://www.wfate.org/papers/Research_paper_Teaching_methods.pdf
- SCHWERDT, G. & WUPPERMANN, A.C. (2011). *Is traditional*

- teaching really all that bad? A whitin-student between-subject approach. *Economics of education Review* 30 , 365-379
- SENSOA. (2009). *Gids over seksueel grensoverschrijdend gedrag*.
- STAFFORD, I.(2011). *Coaching children in sport*. New York: Routledge.
- STEENBERGEN, J., VAN HILVOORDE, I. en TAMBOER, JWI. (1995). *Fair play: Een conceptuele beschouwing van fair play in het licht van een ruimer waarden en normen debat*. Arnhem: NOS^{NSF} (publicatienummer 259).
- STRUYVEN, K., DOCHY, F. EN JANSSENS, S. (2007) *Disappointing results on activating teaching methods: breaking down a taboo? 13th ISATT Conference location: St Catherine's, Canada date:5-9 July 2007*. International Study Association for Teachers and Teaching (ISATT)
- VERNOOY, K. (2001). *Onderwijsopvattingen en leerlingresultaten. Wat werkt nou echt in de klas? Jeugd in School en Wereld*, 85, (5) (januari), 16-17.
- VLOET, L. en STEENBERGEN, J. (2007). *Fair play...over de regels en de geest*. Deventer: ...daM uitgeverij.
- VTS (2008). *Algemeen Gedeelte Initiator VSF. Handleiding voor sportclubs. Wat met seksueel grensoverschrijdend gedrag?*

Uit: VTS-Redactioneel, 1 januari 2012, www.bloso.be
<http://www.bloso.be/VlaamseTrainersschool/Pages/VTSredactioneel.aspx>



REIN HAUDENHUYSE:

“WE HEBBEN EIGENLIJK GEEN INZICHT IN HOE WE JONGEREN MAXIMAAL KUNNEN ONDERSTEUNEN WANNEER WE MET SPORT NAAR BREDERE MAATSCHAPPELIJKE UITKOMSTEN WERKEN.”

Het potentieel van sport voor MAATSCHAPPELIJK KWETSBARE JONGEREN

Is sporten een middel om de problematische of kwetsbare situatie van jongeren om te buigen? In Vlaanderen zien we dat vanaf de jaren '90 laagdrempelige sportinitiatieven opgezet worden, die zich specifiek richten naar maatschappelijk kwetsbare jongeren (Theeboom, 2007).

In dit artikel bespreken we de resultaten van een 4-jarig onderzoek, uitgevoerd door de Vrije Universiteit Brussel. En dit in kader van het beleidsvoorbereidend steunpunt onderzoek van de Vlaamse Overheid (2008-2011). Op het einde formuleren we concrete beleidsaanbevelingen voor de sportpraktijk. We focussen hierbij op de rol van de sportbegeleider.

Sport als de grootste jeugdsector

De sportsector bereikt een heel grote en diverse groep jongeren. Uit recente sportparticipatiecijfers in Vlaanderen leren we dat drie op vier jongeren tussen 10 en 17 jaar betrokken zijn in minstens één sport (Scheerder et al., 2011). Participatiecijfers over georganiseerde vrijetijdsbesteding van jongeren in Vlaanderen tonen telkens opnieuw dat de deelname aan sport beduidend hoger ligt dan de deelname aan andere georganiseerde vrijetijdsactiviteiten. In vergelijking met andere georganiseer-

de vrijetijdsvormen (bvb. jeugdbewegingen, jeugdhuizen) slaagt sport er beter in om jongeren te bereiken ongeacht hun socio-economische positie (Vanhoutte, 2007). Juist daarom ook dat bijvoorbeeld jeugdwelzijnswerkingen vaak sport als methodiek hanteren om niet alleen jongeren te bereiken, maar ook aan de slag te gaan met hen. Wat meer is: sport lijkt juist die jongeren te betrekken die door andere methodieken niet of minder betrokken worden. Ook in het Vlaamse Brede School verhaal zien we dat sport een belangrijke rol speelt. Maar de vraag die we helemaal in het begin

stelden, is misschien niet de juiste vraag. Een ja of neen antwoord geeft weinig inzicht. Een betere vraag is: hoe kan sport een middel zijn om de problematische en kwetsbare situatie van jongeren om te buigen?

Een maatschappelijk wondermiddel?

Centraal in de theorie van maatschappelijke kwetsbaarheid staan de negatieve ervaringen die jongeren oplopen met maatschappelijke instellingen zoals school, politie, jeugdzorg, gerecht, arbeidsmarkt, gezin en ook het geor-

ganiseerd vrijetijdsaanbod. Jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties worden meer gestigmatiseerd, gediscrimineerd, en gesanctioneerd (Vettenburg, 1998). Vaak hebben deze jongeren een verlaagd zelfbeeld door een gebrek aan succeservaringen en lagere ambities. Sportdeelname zou dan een positieve impact hebben op onder andere (Haudenhuyse, 2012):

- de schoolprestaties en binding met de school
- het arbeidsperspectief
- het actief burgerschap
- de sociale ontwikkeling en de sociale cohesie
- het verminderen van antisociaal en crimineel gedrag

De onderliggende logica is dat sportieve uit-

geëvalueerd wordt, ligt de focus meer op de concrete output met betrekking tot het aantal activiteiten en deelnemers. Wat dan eigenlijk registreren is. We zien hierbij ook de drang om te bewijzen dat sport goed is, en dit vaak op basis van anekdotisch bewijsmateriaal.

Evalueren is moeilijk omdat sociaal-maatschappelijke uitkomsten en maatschappelijke kwetsbaarheid zich niet zomaar laten meten. En dit in tegenstelling tot gezondheidsuitkomsten. Maar een oorzakelijk verband aantonen tussen sporten en bepaalde maatschappelijke effecten, is eigenlijk weinig relevant. Het geeft ons immers weinig inzicht in hoe een bepaalde maatschappelijke winst bereikt wordt. Ook is de term sport een verzamelbegrip. Een begrip dat meer

Als een sportinitiatief jongeren meer gezond wil maken, dan moet het de noodzakelijke voorwaarden creëren zodat jongeren door te sporten gezonder worden. Net zoals bij gezondheidsvoorwaarden, zouden we kunnen stellen dat voor het creëren van een sociale meerwaarde ook enkele voorwaarden vervuld moeten zijn om effectief tot een sociale meerwaarde te komen. Maar zoals gezegd, weten we weinig over zulke voorwaarden. Hoe sport een positieve impact zou kunnen hebben op de maatschappelijke kwetsbaarheid van jongeren is een zwarte doos, waar we eigenlijk niet goed van weten wat erin zit?

Onderzoek zegt dat...

Over de bredere maatschappelijke rol van sport heerst bij onderzoekers een brede en gedragen consensus: sporten is op zich niet positief of pro-sociaal voor jongeren en de samenleving. Wat we weten uit bestaand onderzoek over hoe sport kan leiden tot een maatschappelijke meerwaarde voor jongeren, is het volgende (Haudenhuyse, 2012):

- Het gebeurt niet automatisch.
- De ervaringen van jongeren staan centraal, en niet de beoogde uitkomsten.
- Sportactiviteiten moeten deel uitmaken van een breder en duurzaam project
- Elk project moet starten vanuit de concrete uitdagingen en (kwetsbare) levenssituaties van jongeren
- Relaties opbouwen geldt als het basis principe van gelijk welk sportinitiatief dat zich richt naar jongeren in maatschappelijk kwetsbaardere situaties

“ HET KLINT MISSCHIEN VERRASSEND, MAAR SPORTEN OP ZICH IS NIET GEZONDHEIDSBEVORDEREND. ”

komsten bijdragen tot veranderingsprocessen op het individuele niveau (bvb. pro-sociale attitudes, discipline). Deze monden dan op hun beurt uit in bredere maatschappelijke veranderingen (bvb. sociale integratie). Dit is alvast de redenering. Coalter (2007) merkt echter op dat weinig geweten is over hoe regelmatig sporten precies bijdraagt tot positieve maatschappelijke uitkomsten. Meer problematisch is dat beleidsmakers en veldwerkers de hierboven beschreven logica vaak als een vanzelfsprekendheid zien. Dat is problematisch, omdat we eigenlijk geen inzicht hebben in hoe we met sport jongeren maximaal kunnen ondersteunen wanneer we naar bredere maatschappelijke uitkomsten werken. De blinde aanhangers van ‘de kracht van sport’ beweging, worden in deze wel eens geduid als ‘sportevangelisten’. Het is problematisch omdat onderzoek ook aantoont dat sporten in georganiseerd verband, negatieve uitkomsten creëert. Hierbij denken we aan: sociale uitsluiting, genderstereotypering of belemmering van de morele ontwikkeling (Haudenhuyse, 2012).

Wat leren we uit de praktijk?

In Vlaanderen is een acuut gebrek aan evaluatiestudies van bestaande sportinitiatieven die aan de slag gaan met jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties. Waar wel

verbergt dan het verduidelijkt. Oorzakelijke verbanden koppelen aan zo’n begrip is dan weinig zinvol. Wat wij meer relevant vinden, is een beter inzicht bekomen in de ervaringen die jongeren hebben in sportinitiatieven. En hoe ervaringen een impact hebben op iemand zijn maatschappelijk (kwetsbare) positie?

GOED VOOR GEZONDHEID

We maken even de sprong naar de gezondheidsbevorderende eigenschappen van sport. En dit om ons standpunt hier te verduidelijken. Het klinkt misschien verrassend, maar sporten op zich is niet gezondheidsbevorderend. Ook al ga je elke dag naar de sportclub. Als je door sporten jouw fysieke gezondheid wilt verhogen, dan moet je ook rekening houden met enkele voorwaarden of principes: *frequentie* (bvb. aantal trainingssessies per week), *intensiteit* (bvb. uitgedrukt in een bepaald percentage van de maximum hartslag), *duur* (uitgedrukt in minuten) en *type* van oefeningen (continue, ritmische en aerobe bewegingen van de grote spiergroepen). En dan nog is dat geen garantie om “gezonder” te worden. Externe variabelen en omgevingsfactoren zoals invloed van vrienden en ouders, leefomgeving en blessuregevoeligheid hebben allemaal een invloed op je gezondheid.



Deze bevindingen roepen enkele vragen op: Als het niet automatisch gebeurt, is het dan systematisch? Maar wat is deze systematiek? Over welke ervaringen gaat het? Wat is juist dat breder project? Wat zijn de concrete uitdagingen en levenssituaties van jongeren in kwetsbare posities? Over welke relaties gaat het en op welke wijze bouwen we deze relaties het best op? De gerenommeerde Amerikaans sportsocioloog Jay Coakley (2011) vat het als volgt samen: "Sport participation must occur in settings where young people are physically safe, personally valued, morally and economically supported, personally and politically empowered and hopeful about the future". Ook al lijkt hiermee alles gezegd te zijn, toch blijven we met een gevoel achter wat dit dan concreet betekent voor sportbegeleiders, jeugdwerkers en leerkrachten die met jongeren aan de slag gaan?

Opboksen (Limburg)

Om een antwoord te vinden op deze vraag hebben we coaches (13), jongeren (15) en andere betrokkenen (projectmedewerkers, externe traject en jongeren begeleiders) (7) bevraagd in een sportpraktijk die zich richt naar jongeren in maatschappelijke kwetsbare situ-

aties. Meer bepaald het Limburgse Opboksen initiatief. De bevraging gebeurde door 35 individuele diepte-interviews en 3 focusgroeps gesprekken met coaches, met jongeren, en met de hoofdcoach en projectcoördinator. De langdurige werking (opgestart in 1993 door Abdel Wahhabi, voormalig Olympisch bokser) en de erkenning dat dit project krijgt van lokale en bovenlokale actoren als een goed project, maken Opboksen een interessante praktijk om onderzoek in te doen.

Bij de gesprekken richtten we ons op de ervaringen van jongeren, sportbegeleiders en andere betrokkenen. En dit om tot een beter inzicht te komen hoe vanuit de beleving van de bevragden, sport een sociale meerwaarde kan hebben. Gebaseerd op de data uit de interviews en focusgroepen, vonden we 6 sportpedagogische dimensies. Naast deze dimensies toonde de data het belang van het 'cultuur kapitaal' van de sportbegeleider in het werken met jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties. We beschrijven hieronder kort de resultaten. We beginnen telkens met fragmenten uit de gesprekken. Voor een meer uitvoerige beschrijving van het onderzoek verwijzen we naar Theeboom & Haudenhuyse (2011).

Sportpedagogische vaardigheden

(1) WELZIJNSGERICHT WAARNEMINGSVERMOGEN

"Het is niet altijd met de training. Wanneer je bijvoorbeeld een probleem in de wijk hebt of bij u thuis of zo, kan je altijd met hem komen praten. Over alles" (jongere R)

"Hier wordt meer tijd gependend aan de jongere op zich. Niet alleen is die goed of niet goed in de sport, maar ook: hoe denkt die jongen, waar is hij mee bezig buiten zijn sport, hoe is zijn omgang met anderen? Daar wordt heel veel rekening mee gehouden" (coach O)

Bovenstaande fragmenten uit de interviews verwijzen naar het welzijnsgericht waarnemingsvermogen naar jongeren toe. Verwacht werd dat zowel coaches en ook deelnemers dit waarnemingsvermogen integreren in hun handelen. Het citaat van de jongere illustreert mooi hoe dit ervaren werd vanuit de beleving van de deelnemers. In het focusgroeps gesprek met de coaches bleek ook dat zij deze dimensie identificeren als een gemeenschappelijke filosofie die ze in hun handelen als coach integreren.

(2) MOTIVATIONEEL KLIMAAT

"Ik kom vaak bij hen, maar niet om te zeggen van 'Hey, voel je jouw hier goed of zo?' Neen, gewoon even helpen met enkele oefeningen, even verbeteren en dan zo even een beetje motiveren en verbeteren. Je moet gewoon zien dat ze goed meedoen, dat ze heel aandachtig zijn en dat ze zich hier goed voelen" (hoofdcoach)

Zorgen dat jongeren plezier hebben in het boksen, zich veilig voelen, vorderingen maken en dat de coach aandacht geeft aan iedereen onafhankelijk van zijn of haar niveau, kwamen uit de data als de belangrijke aspecten in het creëren van een optimaal motivationeel klimaat. Een klimaat waardoor jongeren geen verdere kwetsingen zullen oplopen.

(3) AUTORITEIT

"Het is heel belangrijk dat ze weten wie wat bepaalt. Maar je moet het op een speciale manier doen, zodat iedereen tevreden is. Het is een beetje onderhandelen" (coach F)

Doorheen de interviews zagen we dat autoriteit nauw verbonden is aan de didactische bekwaamheid die een coach moet hebben in de sport waarin hij/zij lesgeeft. Wanneer we





tijdens de gesprekken vroegen naar de belangrijkste regels, verwezen de bevrageden vaak naar de regels om een goede boksles te runnen en een klimaat te creëren in de welke jongeren op een veilige manier kunnen boksen. Samengevat zouden we kunnen stellen dat een coach autoriteit moet hebben, zonder autoritair te zijn. Het citaat illustreert ook het procesmatige van het doordacht opbouwen van een autoriteitsrelatie.

(4) SOCIO-PSYCHOLOGISCHE VAARDIGHEDEN

"Bij boksen heb je fysiek contact met elkaar, bij andere sporten, bijvoorbeeld voetbal, is dat niet zo vaak. Je moet je op training aanpassen ten opzichte van jongens die slechter zijn dan jij of zij moeten zich aanpassen ten opzichte van jou. Je kunt dat doortrekken naar het gewone leven." (jongere G)

"Ik vind gewoon het allerbelangrijkste dat iedereen die hier komt, dat die zich onmiddellijk thuis voelt. En daar moet je als trainer of begeleider voor zorgen." (hoofdcoach)

Een constante doorheen de interviews was het belang van de coach om te kunnen ingrijpen in socio-psychologische processen. En dit vaak in functie van het creëren van een veilig klimaat en het bewerkstelligen van het welzijn bij de deelnemers. Dit vereist dat een coach heel goed moet kunnen omgaan met individuele verschillen en het groepsgebeuren hier ook kan naar sturen. Soms betekent dit dat men bijvoorbeeld tijdens het sparren jongeren van gelijkaardig vaardigheidsniveau bij elkaar zet. Maar evengoed kan het dat de coach juist jon-

geren van een verschillend vaardigheidsniveau met elkaar laat werken. Het bovenstaande citaat illustreert hoe een deelnemer deze socio-psychologische conventies zich eigen gemaakt heeft.

(5) SPORTMODEL

"Het gaat niet over wedstrijden bij Opboksen. Er zijn wedstrijdjongeren uit gekomen, wat niet tegen te houden was. Bij andere clubs draait het om geld. En bij Opboksen hebben ze de mogelijkheid om voor een prijke topkwaliteit te krijgen van toptrainers in het boksen. En de mogelijkheid om met de bokssport alles te doen." (coach S)

Hoe een sportinitiatief – bewust of onbewust – omgaat met competitie, maakt deel uit van het gehanteerde sportmodel. Bij Opboksen heeft het werken met jongeren duidelijk voorrang op competitieve aspecten van het boksen. Bij Opboksen gaat het ook over Olympisch boksen, wat niet hetzelfde is als het meer gekende professioneel boksen. Bij Olympisch boksen ligt de focus meer op de technische uitvoering en het boksen met in plaats van tegen elkaar. Opmerkelijk is dat de ondervraagde deelnemers praatten over het vrij gevecht of sparren als "spelboksen". Een van de meest vermelde sportieve regels was: het is niet toegelaten om op het hoofd te slaan. Enkel ervaren boksers mogen dit met hoofdbescherming (!) doen. En dan nog mag dit niet op kracht. Ondanks de ondergeschikte rol van competitie, wordt aan competitie een specifiek rol toegekend. Wedstrijdboksers worden gezien als rolmodellen voor andere jongeren. Ook geeft competitie de mogelijkheid voor toegewijde jongeren

om hun boksambities waar te maken. Volgens de hoofdcoach zou het niet bieden van deze mogelijkheden ertoe kunnen leiden dat goede boksers het boksinitiatief zouden verlaten. Het is vaak uit de pool van wedstrijdboxers dat coaches werden/worden gerekruteerd.

(6) SOCIALE COMPETENTIE

In een focusgroep met de hoofdcoach en de coördinator van Opboksen was het niet mogelijk om te komen tot een consensus over specifieke sociale vaardigheden dat Opboksen wenst te bereiken met jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties. Een welomschreven en afgebakende doelstelling over de maatschappelijke meerwaarde kregen we niet. Uit het gesprek kwam naar voren dat de focus ligt op het vanuit een open houding werken aan het sociaal competent (weerbaarder) maken, en dit verschilt van jongere tot jongere. Dit sociaal competent maken laat zich niet zomaar vertalen in duidelijk omschreven doelstellingen.

Cultureel kapitaal

"Het is zeer belangrijk om je in de leefwereld van deze jongeren te kunnen zetten. We willen zoveel goed doen, zoveel voor hen veranderen...maar als hulpverleners moeten we eerlijk zijn en toegeven dat we hun leefwereld niet kennen, noch in kunnen verplaatsen. Iedere jongere is uniek binnen het systeem en de context waarbinnen hij of zij zich bevindt. Je kan maar helpen als de kern van het maatschappelijk kwetsbaar zijn kan aanvoelen" (externe begeleider)

Dit laatste citaat verwijst naar het cultureel



“
...een begeleiderhouding die het welzijn van jongeren centraal stelt en een begeleiderpraktijk die niet start vanuit abstracte ideeën over positieve ontwikkeling, maar eerder start vanuit de concrete noden en levenssituaties van jongeren.
 ”

kapitaal dat noodzakelijk is wanneer via sport naar een sociale meerwaarde wordt gestreefd. Maar wat is cultureel kapitaal? De term slaat op het bezit van specifiek kennis, taal, levensstijl en smaak die bepaald worden door iemands levensgeschiedenis en sociale achtergrond. Het feit dat de hoofdcoach uit één van de mijncités kwam, van allochtone origine was en een Olympisch bokser, kwam herhaaldelijk naar voren in zowel de interviews met de jongere, de coaches en andere betrokkenen. Dit gaf hem een hoge mate van autoriteit en authenticiteit, dat zich uitstraalt naar de andere coaches van Opboksen. Uit internationaal onderzoek blijkt dat voor jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties de sociale afstand (of nabijheid) en de gepercipieerde gelijkenissen tussen de coach en de jongeren, een bepalend rol speelt wanneer sport ingezet wordt in het creëren van bredere uitkomsten (Coalter, 2007).

Vlaamse sportopleidingen op de rooster!

Uit de bevraging van de begeleiders, jongeren en betrokkenen van Opboksen hebben we zes pedagogische dimensies geïdentificeerd: (1) een welzijnsgericht waarneming-vermogen, (2) het motivationeel klimaat, (3) de autoriteitsrelatie, (4) de socio-psychologische vaardigheden, (5) het gehanteerde sport model, en (6) een open houding in werken naar competentie. Naast deze pedagogische dimensies hebben we ook het belang beschreven van het cultureel kapitaal van een sportbegeleider. Dit cultureel kapitaal is eigen aan de biografie van een persoon en kan je als sportbegeleider niet zomaar leren. Maar toch kan een sportbegeleider een inzicht en affiniteit opbouwen met het

cultureel kapitaal van de deelnemers, wanneer het zijne/hare verschillend is. Hiervoor zijn wel ook specifieke vaardigheden nodig die een sportbegeleider moeten toelaten om de leefwereld van jongeren te begrijpen.

De beschreven dimensies kunnen we niet zien als magische recepten of methodieken die, eens geïmplementeerd, automatisch tot een sociale meerwaarde zullen leiden. Ze bieden handvatten in het werken met jongeren in een sport context, en specifiek jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties. Wij raden aan dat deze dimensies gebruikt worden om bestaande sport opleidingsprogramma's en curricula (bijv. Vlaamse Trainers School, Hogescholen en Universiteiten) te evalueren en verder uit te bouwen. Bijvoorbeeld: Hebben sportbegeleiders voldoende vaardigheden om socio-psychologische processen te sturen in functie van een groter welzijn van alle deelnemers? Zijn sportbegeleiders zich bewust van het gehanteerde sport model en kunnen ze dit aanpassen in functie van het welzijn van de deelnemers? Maar ook, welke strategieën heb je als sportbegeleider om meer inzicht te krijgen in de leefwereld van jongeren?

Nood aan informele en niet-formele sportopleidingstrajecten

We willen opmerken dat de pedagogische vaardigheden van de geïnterviewde coaches grotendeels verworven zijn in de context van het boksproject, en niet via een formeel opleidingsaanbod. Meer nog, vele van de verworven vaardigheden kunnen niet geleerd worden in het bestaande formeel cursusaanbod. Dit betekent dat we meer aandacht moeten

hebben voor informele en non-formele opleidingstrajecten. Dit zou toelaten dat jongeren waarvoor het bestaande opleidingsaanbod te hoogdrempelig is (bvb. taal, abstractieniveau, kostprijs, tijdstip) eveneens erkende kwalificaties kunnen verwerven. Jongeren of begeleiders die wel het nodige culturele kapitaal bezitten om vanuit de concrete levenssituaties van jongeren aan de slag te gaan, maar waarvoor het bestaande sportopleidingsaanbod ontoereikend en niet bruikbaar is.

Het Vlaams Jeugdbeleidsplan (2010-2014) biedt hiervoor mogelijkheden. Onder de strategische doelstelling 13 lezen we: 'alle kinderen en jongeren krijgen kansen om in de vrije tijd competenties te ontwikkelen, te herkennen en/of te laten erkennen'. We willen opmerken dat dit een beleidsplan en politiek engagement is van de voltallige Vlaamse regering (inclusief de minister van sport), en dus niet enkel van de sector of het beleidsdomein 'Jeugd'. Heel belangrijk hierbij is het principe van evenwaardigheid. Elders verworven competenties en kennis moeten kunnen gelijkgeschakeld worden met hun formele evenknieën, bijvoorbeeld de VTS diploma's. Dit vereist een orgaan dat sportdidactische, -technische EN -pedagogische kennis en competenties in kaart kan brengen en certificeren. Een erkend onafhankelijk orgaan dat samengesteld is uit experts, praktijk- en ervaringsdeskundigen. Ruimte voor kruisbestuivingen tussen formele, niet-formele en informele opleidingstrajecten is echter essentieel. Complementair, Synergetisch en Evenwaardig! Dit zijn de ingrediënten! Een meer sporenbeleid met eenzelfde eindstation.

Pedagogische bescheidenheid en vrijheid

Tot welke concrete uitkomsten het integreren van de uit het onderzoek gevonden pedagogische dimensies leiden, weten we niet op voorhand. En kunnen we ook niet weten. Dit door de verscheidenheid en complexiteit van de contexten waarin sportactiviteiten plaatsvinden en de steeds veranderende uitdagingen waarmee jongeren geconfronteerd worden in hun dagelijks leven. Meer nog, indien we bepaalde uitkomsten vooropzetten (bvb. naar tewerkstelling, scholing, opleiding, probleemgedrag), kan dit zelfs leiden tot het uitsluiten van jongeren die het verst afstaan van zo'n uitkomsten. We hebben aangegeven dat een open houding één van de basisprincipes is in het opbouwen van duurzame relaties. Samenleving komt dit neer op een begeleiderhouding die het welzijn van jongeren centraal stelt en een begeleiderpraktijk die niet start vanuit abstracte ideeën over positieve ontwikkeling, maar eerder start vanuit de concrete noden en levenssituaties van jongeren. Een open houding die vertrekt van voorgeprogrammeerde uitkomsten, is per definitie geen open hou-

ding en zal niet de noodzakelijke voorwaarden creëren voor het bereiken van en het op een betekenisvolle manier aan de slag gaan met jongeren in kwetsbare situaties.

Geraadpleegde bronnen

- Coalter F (2007) A Wider Social Role for Sport: Who's keeping the score? London: Routledge.
- Coakley J (2011) Youth sports: What counts as "positive development?" Journal of Sport & Social Issues 35(3): 306-324.
- Scheerder J, Vos S, Pabian S, et al. (2011) Actieve vrijetijdssport in Vlaanderen. Trends, profielen en settings. In: Lievens J and Waeghe H (eds) Participatie in Vlaanderen 2. Eerste analyses van de Participatiesurvey 2009. Leuven/Den Haag: Acco, pp. 43-82.
- Haudenhuyse R (2012) The potentiaal of sports for socially vulnerable youth. Vub-press
- Theeboom, M & Haudenhuyse R (2011) Het potentieel van georganiseerde sportdeelname voor maatschappelijke kwetsbare jongeren: implicaties voor beleid en praktijk.

In: Philippaerts, R. (red.). Sport voor Allen: Strategieën voor laagdrempelig bewegen en sporten in Vlaanderen (pp. 71-103). Leuven: Acco.

- Theeboom M (2007). Sport en maatschappelijk kwetsbare jeugd. In, E. Vonck, Het OCMW aan zet! Sport als niet alledaagse partner. Beleid, visie en praktijk.
- Vanhoutte B (2007) Doe je mee? Jongeren en participatie aan het verenigingsleven. In: Vettenburg N, Elchardus M and Walgrave L (eds) Jongeren in cijfers en letters. Bevindingen uit de JOP-monitor 1. Leuven: Lannoo, pp. 175-187.
- Vettenburg N (1998) Juvenile delinquency and the cultural characteristics of the family. International Journal of Adolescent Medicine and Health 3: 193-209.

Auteur

Rein Haudenhuyse is doctor in de lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen, en werkt als stafmedewerker jeugdwelzijn en kinderrechten bij De Ambrassade. reinhard.p.haudenhuyse@gmail.com

TREFWOORDEN: maatschappelijk kwetsbare jongeren, buurtsport, onderzoek, sportbegeleider, sportdeelname, impact, sportopleidingstrajecten.

De leraar lichamelijke opvoeding onder druk?



Is je werk in balans?

Ben je een goed rolmodel voor je leerlingen?

Ervaar je een te hoge werkdruk en ben je uitgeput aan het einde van de dag of is het allemaal haalbaar?

Ben je zelf sportief of heb je geen tijd en zin om te sporten?

Heb je zelf aandacht voor een gezonde levensstijl?

Fit, fitter, fitst ... een fitte leraar als basis voor fitte leerlingen...

Fit en mentaal gezond aan het werk om je prestaties te optimaliseren!

Uit recent onderzoek blijkt dat slechts een kleine minderheid van de leraren lichamelijke opvoeding helemaal niet tevreden is over zijn of haar job. Niettegenstaande deze positieve cijfers wordt iedereen tijdens zijn carrière wel meermaals met fysieke klachten of mentale problemen geconfronteerd. Deze problemen hebben een negatieve invloed op het algemeen welzijn van de leraar, maar zullen waarschijnlijk ook leiden tot een daling van het werkvermogen en zo een impact hebben op de kwaliteit van de lessen. Vanuit dit opzicht is het nastreven van een kleinere werklast en grotere draagkracht van de leraar de basisvoorwaarde voor een fysiek en mentaal fitte leraar. Is het belangrijk om als leraar lichamelijke opvoeding **zelf te werken aan een fitte, gezonde en veilige levensstijl**? Is het nastreven van **een gezonde geest EN een gezond lichaam belangrijk om in optimale condities les te geven**?

Om een antwoord te geven op bovenstaande vragen en om de algemene fitheid en het welbevinden van leraren lichamelijke opvoeding te onderzoeken werd in het kader van een PWO-project een onderzoek opgezet door de opleiding lichamelijke opvoeding van het departement lerarenopleiding - secundair onderwijs van de XIOS Hogeschool Limburg. De vragen hebben betrekking op het werkvermogen van de leraar lichamelijke opvoeding en het evenwicht tussen de arbeidsbelasting en de draagkracht van de leraar.

Wil je graag deelnemen aan deze studie of wenst u meer informatie omtrent dit project, dan kan u steeds contact opnemen met Bart Gilis: bart.gilis@xios.be.

DEPARTEMENT LERARENOPLEIDING - SECUNDAIR ONDERWIJS - LICHAAMELIJKE OPVOEDING
XIOS HOGESCHOOL LIMBURG VILDERSTRAAT 5 - 3500 HASSELT



Info en bestellen via ISB

www.isbvzw.be of 03/780.91.00

Heb jij
al een
zwembrevet?



De Bond voor Lichamelijke Opvoeding heeft opnieuw veel te vertellen. Afgelopen paar maanden is er veel bijgeschoold, gesport, bezocht. Was je er niet bij, geen nood, onze activiteitenkalender biedt jou nog veel kansen om mee te doen!

BVLO op clubbezoek



De BVLO ging langs bij twee badmintonclubs in Wetteren: BC Webra en De Losse Flodder, twee clubs die perfect naast elkaar kunnen bestaan. De leden van De Losse Flodder met oprichter Kurt Van der Heyden spelen op maandag- en donderdagavond, BC Webra, de club van Gino Malys, is op zondagvoormiddag actief. Beide clubs tellen leden van alle leeftijden, diverse niveaus en allerlei 'pluimage' ☺. Wie graag een pluimpje wil slaan, Sporthal De Warande in Wetteren is the place to be.



Ook volleybalclub Toost uit Turnhout kreeg bezoek van de BVLO. De club bestaat al 28 jaar en kwam er op initiatief van Jan Van Gorp. Zelf was Jan actief binnen de volleybalcompetitie maar hij wou meer betekenen op recreatief gebied. Volleybalclub Toost is er gekomen met een duidelijke visie. De club wou zich richten naar jonge gezinnen door trainingen aan te bieden op momenten wanneer dit mogelijk was voor hen. Ervaren en minder ervaren volleyballers zijn dan ook steeds welkom! Volleybalclub Toost telt momenteel drie vrouwenploegen en twee mannenploegen. Je kan steeds een kijkje nemen op donderdagavond van 20u30 tot 22u00 in de sporthal van het Sint-Pietersinstituut in Turnhout.

Nascholing Kleuters staan niet stil 2012

12 december 2012 - Wachtebeke

Woensdagochtend 12 december 2012 was het nog donker in het provinciaal domein in Wachtebeke toen de lesgeefsters aankwamen met hun bergen spelmateriaal. Ook de eerste deelnemers van de nascholing waren al vroeg ter plaatse! De nascholing ging om 10u van start en de 48 deelnemers konden vooraf hun persoonlijk programma van 2 sessies samenstellen uit het aanbod van 4 sessies.

Lesgevers en sessies

Cindy de Wulf gaf een sessie rond Bewegen met kleuters in een beperkte ruimte. Er werd met stoelen gewerkt en hoe je hiermee op een creatieve manier kleuters kan laten bewegen. In Cindy's tweede sessie werkte ze rond Partner- en contactoefeningen voor kleuters. 'Kleutermassage' en 'ji-jitsu' kwamen aan bod met als doel het 'sociaal-affectieve' bij een kleuter op te wekken. De deelnemers leerden in deze sessie hoe ze hun kleuters op een leuke manier onderling contact kunnen laten leggen. Sofie De Coster bracht eerst de sessie Spelend omgaan met klein en goedkoop materiaal. In deze sessie werd voornamelijk met ballonnen en zelfgemaakte stokjes gewerkt. In de daarop volgende sessie Spelend omgaan en opdrachten uitvoeren met kleuters brachten de deelnemers hun eigen knuffel mee. Tal van spelvormen met eenvoudige plaats- en richtingaanduidingen werden uitgewerkt. Foto's op www.bvlo.be

Winterstage BVLO West-Vlaanderen

13 en 14 december 2012 - Brugge

Op donderdag 13 en vrijdag 14 december 2012 werd Bloso-centrum Julien Saelens opnieuw omgetoverd tot een heus BVLO-landschap. Een 150-tal enthousiaste deelnemers participeerden er aan de winterstage en gaven het beste van zichzelf tijdens de verschillende sessies. Ze toonden er hun klimkunsten op de 12 meter hoge klimmuur, trotseerden de koude om hun dierbare collega's onderuit te halen tijdens een partijtje rugby, deden de verdedigingszaal daveren, shaketen erop los in de dansstudio en pronkten er maar al te graag met hun splinternieuwe iPad. Met meer dan 30 praktijkgerichte sessies verzorgd door zeer gedreven en deskundige lesgevers, was er voor elk wat wils.

Deelnemers konden genieten van een tweedaagse nascholing in unieke omstandigheden. De gloednieuwe accommodatie van Julien Saelens, de grootste overdekte sportinfrastructuur van alle Bloso-centra, bood een enorme meerwaarde aan de winterstage en is iets waarop we in West-Vlaanderen terecht trots mogen zijn. De kers op de taart was het uitgebreide koude buffet, dat zeer verzorgd werd gebracht. Een dikke pluim voor de kok!

In de wandelgangen mochten we heel wat positieve reacties van deelnemers en lesgevers opvangen. Als organisatie kunnen we terugblikken op een geslaagde editie!

Wij willen iedereen die deze winterstage mogelijk maakte, van harte danken en kijken al uit naar de volgende editie, die plaatsvindt op donderdag 12 en vrijdag 13 december 2013. Wij streven er opnieuw naar om een uitgebreid programma samen te stellen, dat een combinatie vormt tussen de gevestigde waarden en vernieuwingen binnen ons vakgebied. Daarnaast zullen we ook uitpakken met een aantal sessies, die gericht zijn naar het kleuteronderwijs. Hopelijk ben je er dan (opnieuw) bij!!





NOTEER NU IN JOUW AGENDA

KubBrugge - zaterdag 23 maart 2013

Op het grasveld van de Gulden Kamer vindt het eerste Kubbtornooi georganiseerd door de BVLO plaats. Het wordt een dag vol plezier en sfeer voor het volledige gezin. Kom en doe mee, wie weet ga jij wel naar huis met een leuke prijs! Schrijf je dan snel in want de plaatsen zijn beperkt.

Zaterdag 23 maart 2013, 9.30 tot 17.00 uur

Sportcentrum De Gulden Kamer, Ingang en parking: Geraalaan, 8310 Brugge

Prijs: BVLO-team: 24 euro* Niet-BVLO-team: 30 euro*
(* incl. verzekering)

Inschrijven:

vóór 11 maart 2013 via www.bvlo.be of tel. Emmeline Haek, 09/218 91 25

Melle Loopt i.s.m. Running Gent - zaterdag 27 april 2013

Trek opnieuw met het gezin de loopschoenen aan en kom terug naar de Kouterslag! Want ook dit jaar zijn we terug van de partij met Melle Loopt! Het is dé loopwedstrijd waar jong & oud samen aan de start komen. Om zowel de geoefende als beginnende loper wat wils te geven, kan u opnieuw kiezen uit 2 afstanden, 5 (1 km & 4 km) en 8 km (3 km & 5 km). Schrijf snel in en geniet van de gratis loopanalyse bij Running Gent (bij aankoop schoenen), Kortrijksepoortstraat 19 in 9000 Gent.

Zaterdag 27 april 2013, 9.30 tot 12.30 uur

Sportcentrum Kouterslag, Kouterslag, 9090 Melle

Prijs: Per deelnemer: 6 euro* (* incl. verzekering, gratis loopanalyse, functioneel T-shirt, goodiebag en 24/24 verzekering)

Inschrijven:

vóór 15 april 2013 via www.bvlo.be of tel. Emmeline Haek, 09/218 91 25

BVLO's individueel recreatief kampioenschap i.s.m. Brussels Jump Club - zaterdag 4 mei 2013

We heten iedereen welkom op het recreatieve kampioenschap van BVLO en Brussels Jump Club. Met dit kampioenschap willen wij de skippers een onvergetelijke dag bezorgen. Op een leuke manier kennismaken met andere skippers hoort hier uiteraard bij. Plezier en sfeer zijn dan ook dé ingrediënten voor deze dag! Doe jij ook mee? Schrijf snel in want de plaatsen zijn beperkt!

Zaterdag 4 mei 2013

Zaal HUB, Felix VandeSandestraat 15, 1081 Koekelberg

Prijs: BVLO-lid: GRATIS
Niet-BVLO-lid: 2 euro* (*incl.verzekering)

Inschrijven:

vóór 22 april 2013 via www.bvlo.be of tel. Emmeline Haek, 09/218 91 25

Nascholing Sport, een spel met grenzen - donderdag 6 juni 2013

Tijdens deze nascholing leer je hoe je binnen jouw sportclub of tijdens je sportles op school kan omgaan met lichamelijk of seksueel grensoverschrijdend gedrag. De nascholing bestaat uit een theoretisch en praktisch gedeelte. Tijdens het theoretisch gedeelte wordt enerzijds toegelicht wat je binnen een club allemaal kan doen rond het thema lichamelijke en seksuele integriteit (aan de hand van "Lichamelijke en seksuele integriteit: Handleiding

voor sportclubs"). Anderzijds leer je hoe je lichamelijk of seksueel grensoverschrijdend gedrag objectief kan beoordelen, er een vlag aan toe te kennen en er gepast op te reageren (aan de hand van de handleiding van het Vlaggensysteem voor sport). Daarna leer je tijdens het praktische gedeelte zelf met het vlaggensysteem experimenteren. Je wordt opgesplitst in groepen en leert met behulp van de ontworpen steekkaarten verschillende situaties beoordelen. Aan de hand van zes criteria leer je lichamelijk of seksueel grensoverschrijdend gedrag correct inschatten. Zo kan je een situatie beoordelen met een groene, gele, rode of zwarte vlag. Die kleur geeft ook aan hoe je gepast kan reageren.

Op het einde van de nascholing krijgt elke deelnemende sportclub, school of sportdienst het pakket 'Sport, een spel met grenzen' mee naar huis. Op die manier kan je deze tool echt gaan gebruiken!

'Sport, een spel met grenzen' is een pakket uitgegeven door ICES vzw en bestaat uit twee delen. In de handleiding wordt de theorie van het 'Vlaggensysteem' uitgelegd en krijg je nuttige achtergrondinformatie over lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag in een sportcontext. Verder bestaat het pakket uit 30 steekkaarten met tekeningen en uitleg over situaties die zich kunnen voordoen. Door hiermee aan de slag te gaan, leer je hoe je de theorie kan toepassen wanneer je zelf geconfronteerd wordt met een lichamelijk of seksueel grensoverschrijdende situatie. Bovendien ontdek je ook tal van nuttige tips, acties en inzichten die van toepassing kunnen zijn in jouw sportorganisatie.

Lesgevers:

Lore Vandevivere - Projectcoördinator overheidsopdracht EVS, ICES vzw
Emmeline Haek - Promotie, clubwerking, ledenwerving en ledenservice BVLO

Donderdagavond 6 juni 2013 van 19 tot 21.30 uur

Polyvalente zaal sportverblijf Gent, Zuiderlaan 14, 9000 Gent

Prijs: Gratis maar vooraf inschrijven is verplicht!

Doelgroep: Voorzitter, penningmeesters, clubleden, studenten en leerkrachten lichamelijke opvoeding, sportmonitoren, sportpromotoren....

Je mag gerust met meerdere personen van één sportorganisatie de nascholing komen bijwonen. Op het einde krijg je 1 pakket per sportorganisatie mee naar huis!

Inschrijven:

vóór vrijdag 31 mei 2013 via www.bvlo.be of tel. Hanne Gyselbrecht, 09/218 91 29

Eerste BVLO-minivoetbaltornooi i.s.m. FC Kouter Deinze - zaterdag 15 juni 2013

Zin in een dagje recreatief minivoetballen met vrienden of ploegmaten? Dan is dit tornooi iets voor jou. Amusement verzekerd! Ook de supporters zullen zich niet vervelen. Een hapje en een drankje zijn uiteraard ook mogelijk. Thuisblijven is dus geen optie! Snel inschrijven want het aantal ploegen is beperkt.

Zaterdag 15 juni 2013, 9 tot 17.30 uur

Voetbalveld FC Kouter, Kouter 93 - ingang achteraan, School BLO - Leieland, 9800 Deinze

Prijs: BVLO-team: 25 euro*
Niet-BVLO-team: 30 euro* (* incl. verzekering)

Inschrijven:

vóór 22 mei 2013 via www.bvlo.be of tel. Emmeline Haek, 09/218 91 25



BVLO SPORTKAMPEN 2013



BVLO GEEFT KLEUR AAN JE VAKANTIE

De BVLO-sportkampen floreren als nooit tevoren. Jawel hoor, diverse sportkampen voor de zomervakantie zijn al volzet. Als je nog kandidaat-kampers kent, dan doe je er goed aan om het BVLO-aanbod zo snel mogelijk door te spelen zodat de kinderen en jongeren een keuze kunnen maken.

De BVLO organiseert intussen al een heel aantal jaren kindvriendelijke en kwaliteitsvolle sportkampen, met een ruime keuze qua sportaanbod en voor kinderen vanaf 3 jaar. De BVLO werkt met enthousiaste, lieve en gediplomeerde lesgevers die ervoor zorgen dat de kampers een fantastische kampweek beleven. De thema's zijn uitdagend en spreken tot de verbeelding.

BVLO nodigt uit:

VLOTTE VOLLEYBELOFTEN

KEURIGE KLEUTERTJES

MEESWINGENDE MUSICALSTERREN

BEHENDIGE BASKETBINKEN

ONDEUGENDE OMNISPORTERS

VEERKRACHTIGE VOETBALGODEN

FLEXIBELE FIETSARTIESTEN

KORDATE KORFBALLERS

TALENTVOLLE TENNISERS

REVOLUTIONAIRE ROPESKIPPERS

AERODYNAMISCHE AVONTURIERS

DOLBLIJE DANSERS



NIEUW NIEUW NIEUW

Nieuw in het aanbod dit jaar is bv. het **Sportie-F-ietsen**, waarbij kinderen van 5 tot 7 echt leren fietsen.

Heel bijzonder wordt ook het nieuwe internaatkamp '**Natuurlijk Avontuurlijk**' in samenwerking met outdoororganisatie Nomad en Rebel, in Wachtebeke.

Samen met de Voetbalfederatie Vlaanderen kunnen toekomstige voetbalpro's ook hun hart ophalen tijdens een internaatkamp **Voetbal** dat gewoon voetbal ademt.

Brandweer is een tophema bij de kleuters en daarom hebben we ook een extra brandweerkamp gecreëerd tijdens de eerste week van juli (oorspronkelijk was dit voorzien als Ridder Jules en Prinses Marit-kamp).

Sinds dit jaar zijn we ook in Sint-Martens-Latem te gast, waar niet minder dan zes kampen hun debuut maken, maar al goed vollopen.

Je moet gewoon het Superformiweldigeindefantakolosachtige aanbod bekijken op www.bvlospportkampen.be!

De afwezigen hebben DIK ONGELIJK ☺

Wil je vooraf nog eens kennismaken met de BVLO en zijn activiteiten?

We zijn actief aanwezig op Kriebelmania in Wachtebeke op 11 april 2013 en ook op de DAS-beurzen kan je met ons meedoen!



BVLO bedient sportclubs op maat

Nieuwe site wijst de weg - BVLO-staf staat paraat

Recreatieve sportfederatie BVLO zet volop in op clubwerking en begeleiding

De BVLO of Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw is te weinig bekend als erkende recreatieve sportfederatie, als thuis voor elke sportclub die recreatief bezig is, maar daar komt stilaan verandering in. De mondelinge reclame doet zijn werk, en natuurlijk speelt u als gemeentelijke sportdienst een uiterst belangrijke rol. Daarom willen wij u graag informeren over onze werking. Onze **dienstverlening op maat** en **scherpe prijzen** zullen u zeker bevallen.

→ DE BVLO STAAT VOOR

Kwalitatieve dienstverlening op maat // Persoonlijk contact met de sportclubs // Eenvoudige administratie via een gebruiksvriendelijk databeheerprogramma // Pedagogische en sporttechnische aangepaste sportbegeleiding // Organiseren van opleidingen en bijscholing op elk niveau // Verdedigen van de positieve waarden in de sport

→ WAT KUNNEN WIJ UW CLUBS BIJEN?

Eenvoudige administratieve, juridische, sporttechnische en organisatorische ondersteuning door een jong en enthousiast team vaste medewerkers // Mogelijkheid tot organiseren van recreatieve activiteiten // GRATIS ontwerp van uw posters en flyers door onze ontwerpers Driemaandelijks tijdschrift en maandelijkse nieuwsbrief // Organiseren van sportkampen in samenwerking met uw club (www.bvlosportkampen.be) GRATIS verzekering voor vrijwilligers bij organisatie van clubactiviteiten

“De lijst is OK. Bedankt voor de vlotte dienstverlening!”

→ WAT BIJEN WIJ DE LEDEN VAN UW SPORTCLUBS?

Verzekering lichamelijke sportongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid tijdens club- en BVLO-activiteiten met mogelijkheid tot uitbreiding // Lidkaart met clubvermelding die zorgt voor tal van kortingen (Intersport, Brantano, Running Gent, Polar...) // Bijzondere kortingen bij de aankoop van vakliteratuur en sportmaterialen van PVLO vzw // Optionele verzekeringen zoals 24u/24u wereldwijde verzekering voor lichamelijke ongevallen, fietsverzekering, bestuurdersaansprakelijkheid // Een maandelijkse nieuwsbrief boordevol weetjes en tips

→ EN WAT MAG DAT KOSTEN?

Wij gaan voor de gemakkelijkste oplossing en bieden voor alle sporten dezelfde prijs aan. Deze scherpe prijs kunnen wij u aanbieden door sterke onderhandelingen met onze leveranciers en verzekeringsmaatschappij.

“Tof dat jullie de clubs laten meegenieten van de prijsdaling, een meevaller in deze zware economische tijden!”

Vaste clubbijdrage per jaar: 20 euro (eerste jaar GRATIS)

Individuele lidbijdrage PER LID (incl. verzekering): 5,60 euro

Al deze informatie en polissen vindt u uiteraard op www.bvlo.be

Indien u interesse heeft of een bezoek wenst van één van onze medewerkers, wij lichten onze werking graag verder toe.

Aarzel niet om contact op te nemen, wij staan u graag vrijblijvend te woord!

Sportoase

Philipssite

Meer dan sport alleen!



SPORTDAGEN in Sportoase Philipssite

Volledig uitgewerkt programma
met een uitgebreid en gevarieerd aanbod aan
indoor- en outdooractiviteiten



klimmen

teambuilding

relaxatietechnieken

groepslessen

zaalsporten

mountainbike

fitness

vechtsporten

switching

...

hoogtouwparcours

Info en reservaties

Info.philipssite@sportoase.be - 016/740.740 - www.sportoase.be/philipssite

"DYNAMISCHE JONGE STAF"

Het BVLO-Secretariaat is open alle werkdagen van

9u tot 12u en van 14u tot 17u.

Onze algemene gegevens:

tel. 09 218 91 20 – fax 09 229 31 20 – E-mail: info@bvlo.be

We stellen ons even voor:

STEPHANIE COPPENS (1) – bijgestaan door **KIRSTEN BOGAERTS (2)**

als je iets wil weten of melden i.v.m. "Ledenadministratie: databeheer, verzekeringen": tel. 09 218 91 23

PATRICK DE POORTER (3)

de man van de "Facturatie & Bestellingen": tel. 09 218 91 21

LINE DUMOULIN (4)

dagelijkse leiding BVLO: tel. 09 218 91 27

HANNE GYSELBRECHT (5)

voor alle informatie over "Nascholingen & Studiedagen": tel. 09 218 91 29

EMMELINE HAËK (6)

weet u alles te vertellen over "Clubinfo, Activiteiten & Sportkampen":

tel. 09 218 91 25

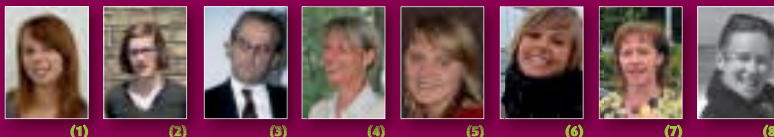
SOPHIE VAN AELST (7)

het adres voor "Publicaties, Persrelaties, Communicatie": tel. 09 218 91 22

NELE VAN RIE (8)

houdt zich bezig met de organisatie van "Sportkampen en de Clubwerking":

tel. 09 218 91 28



DAGELIJKSE LEIDING EN BESTUREN

Dagelijks Bestuur

- **ERIC DE BOEVER (1)**, Voorzitter, Ter Rivieren 11, 9031 Gent/Drongen, tel. 09 282 66 96, eric.deboever@bvlo.be
- **PATRICK DE POORTER (2)**, Financieel Directeur, Monterreystraat 51, 9000 Gent, depoorterpatrick@live.be
- **LINE DUMOULIN (3)**, Secretaris-Generaal, Fraterstraat 96, 9820 Merelbeke, tel. 09 230 59 98, line.dumoulin@bvlo.be
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, Voorzitter BVLO Limburg, Eerste Ondervoorzitter, Maastrichtersteenweg 202, 3700 Tongeren, tel. 012 23 38 01, josse.lambrix@telenet.be
- **ANNY DEVREKER (5)**, Draverstraat 5, 9810 Nazareth, tel. 09 385 52 55, anny.devreker@edpnet.be
- **STEPH STORME (6)**, Slodelwieweg 9, 9890 Vurste, stesto@telenet.be

BVLO Adviescomité

- **KRISTINE DE MARTELAER (7)**, Voorzitter, kdmartel@vub.ac.be
- **JORGE COTTYN (8)**, jorge.cottyn@katho.be
- **ANNY DEVREKER (5)**, anny.devreker@edpnet.be
- **LEEN HAERENS (9)**, leen.haerens@ugent.be
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, josse.lambrix@telenet.be
- **JAN SEGHERS (10)**, jan.seghers@faber.kuleuven.be
- **LIEVE VAN LANCKER (11)**, lieve.vanlancker@vsko.be

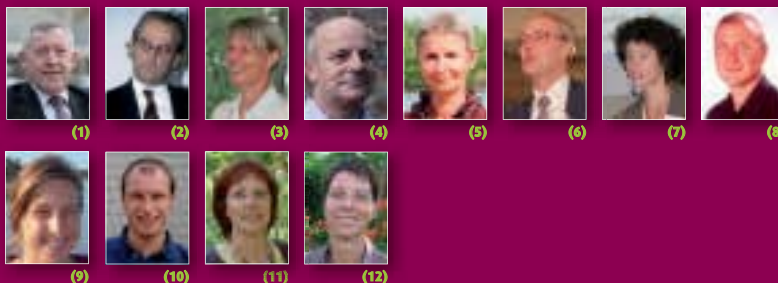
- **LINDA VAN PUYMBROECK (12)**, linda.vanpuymbroeck@artesis.be

RAAD VAN BESTUUR BVLO

Jan Boutmans, Jorge Cottyn, Eric De Boever, Dirk De Clercq, Kristine De Martelaer, Patrick De Poorter, Anny Devreker, Jan Dumon, Freddy Gatz, Eveline Lagae, Josse Lambrix, Johan Lefevre, Eric Leijnen, Jan Seghers, Steph Storme, Linda Van Puymbroeck, Johan Vanthournout, Wim Verbesssem & Line Dumoulin, gemachtigd lid

SENAAT BVLO

Gerda Billiauw, Jean-Pierre Bormans, René Goossens, Jan Priem, Philippe Storme, Georgette Swinnen, Guy Van der Marlière



"PROVINCIAAL UITGEBOUWD"

BVLO is nooit veraf. Neem gerust contact op met jouw provinciale afdeling:

BVLO ANTWERPEN vzw

- **VOORZITTER:** Linda Van Puymbroeck
- **SECRETARIS:** Geoffrey Hermes
- **PENNINGMEESTER:** Joeri Clerckx
- **CORRESPONDENTIEADRES:** Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22 bus 32, 2600 Berchem

BVLO LIMBURG vzw

- **VOORZITTER:** Josse Lambrix, Maastrichtersteenweg 202, 3700 Tongeren, tel. 012 23 38 01, josse.lambrix@telenet.be
- **SECRETARIS:** Sonia Meurant, Nieuwe Steenweg 3A bus 201, 3850 Nieuwerkerke, tel. 011 48.72.13, sonia.meurant@scarlet.be
- **PENNINGMEESTER:** Marc Broeks, Heidestraat 112, 3500 Hasselt, tel. 011 22.96.41, marcbroeks@telenet.be

BVLO OOST-VLAANDEREN vzw

- **VOORZITTER:** Steph Storme, Slodelwieweg 9, 9890 Vurste, 0472 75 23 19 stesto@telenet.be
- **ONDERVOORZITTERS:** Marie-Anne De Pape, Patronagiestraat 7, 9950 Waarschoot, marieannedepape@hotmail.com

Hanne Gyselbrecht, Meienbroek 43, 9920 Lovendegem, hannegyselbrecht@hotmail.com

- **SECRETARIS:** Sofie Meneve, Slinke Molenstraat 7, 9000 Gent, sofie.meneve@vlg.be
- **PENNINGMEESTER:** Eveline Lagae, Keizer Karelstraat 14, 9700 Oudenaarde, eveline.lagae@westvl.schoolsport.be

BVLO VLAAMS-BRABANT

- **VOORZITTER:** Kristine De Martelaer, Smalle Heerweg 211, 9080 Lochristi kdmartel@vub.ac.be
- **SECRETARIS:** Thomas Doms, Motstraat 10, 1980 Epepegem, thomasdoms@gmail.com
- **PENNINGMEESTER:** Steve De Decker, Rode Kruisstraat 13, 2830 Willebroek, tel. 02 629.37.56

BVLO WEST-VLAANDEREN

- **VOORZITTER:** Jorge Cottyn, Goedendaglaan 106, 8500 Kortrijk, tel. 056 21 20 23, Jorge.Cottyn@katho.be
- **SECRETARIS:** Michel Rys, E. Ronselaan 10, 8630 Veurne, tel. 058 31.20.87, rysdeb@hotmail.com
- **PENNINGMEESTER:** Ruben Ost, Begoniastraat 25, 8310 Assebroek, tel. 0473 676 960, Ruben.Ost@hotmail.com



ONTDEK DE LENTE- EN ZOMERCOLLECTIE BIJ BRANTANO

Bekijk onze collectie op www.brantano.be



BESTE LEDEN VAN DE BOND VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING

Binnenkort ontvangen jullie kortingbonnen van Brantano via de BVLO. Per aankoopstijf van €60 kan u een kortingbon gebruiken van €10. Geldig in alle Brantano winkels (in België en Groothertogdom Luxemburg) alsook op www.brantano.be. Deze bonnen zijn geldig op de volledige collectie van Brantano. Meer info op de bon. Voor de adressenlijst van de winkels kan u terecht op de website van Brantano: www.brantano.be



BRANTANO
WHAT A SHOE CAN DO

VOORDELEN MET JE BVLO-LIDKAART!

De Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw wil zijn leden graag nog meer voordelen aanbieden en gaat actief op zoek naar partnerships. We onderhandelen druk verder, maar intussen kunnen wij jou al volgende voordelen aanbieden:



[GEBRUIK DE BRANTANO BONNEN!]



Brantano schenkt elk BVLO-lid 2 kortingsbonnen van 10 euro (meegestuurd met dit tijdschrift).

Maak er zeker tijdig gebruik van. Je krijgt een korting van 10 euro per aankoopstijd van minstens 60 euro. De kortingsbonnen zijn onderling cumuleerbaar, doch met dien verstande dat er enkel meerdere bonnen geruild kunnen worden telkens een aankoopstijd van 60 euro wordt overschreden. De kortingsbonnen zijn geldig op alle producten van Brantano: geklede schoenen,

vrijtijdsschoenen, sportschoenen voor dames, heren en kinderen, textiel, handtassen, accessoires,... De kortingsbonnen zijn niet van toepassing op solden, promoties en zijn niet cumuleerbaar met andere kortingen.

GELDIG IN ALLE BRANTANO-vestigingen
www.brantano.be



Intersport Lanaken

Op vertoon van je BVLO-lidkaart krijg je 20% op alle sportschoenen
10% op alle sportkledij

Adres: Nijverheidslaan 156, 3620 Lanaken
Website: www.intersportlanaken.be



MBT Store Gent

De positieve effecten van MBT blijven ook bij veel medisch specialisten niet onopgemerkt.

Steeds meer artsen en fysiotherapeuten zetten MBT dan ook in bij de behandeling van rugpijn, spierblessures en andere lichamelijke klachten.

Op vertoon van je BVLO-lidkaart verkrijg je 15% korting op het volledige MBT-gamma.

Adres: Limburgstraat 24, 9000 Gent
www.mbtstores.be

Running Gent



Op vertoon van je BVLO-lidkaart krijg je 10% korting op het volledige gamma. Running Gent is dé specialist in loopschoenen. Je krijgt een gratis loopanalyse en wordt professioneel geholpen. Bij een aankoop krijg je tevens een kortingsbon van 10 euro voor vrienden of familie.

Adres: Kortrijksepoortstraat 19, 9000 Gent
Website: www.runninggent.be

Intersport Gent



- Op vertoon van je BVLO-lidkaart krijg je:
- 10 % korting op het hele gamma voor alle leden + een extra korting van 5% vanaf een 4e aankoop
 - Ben je BVLO-lid én leerkracht LO dan krijg je 15% korting

Adres: Wijmenstraat 1a, 9030 Mariakerke
Website: www.intersportgent.be

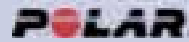
Channel Sailing



Channel Sailing schenkt een zeiltocht met schipper, elke eerste maandag en dinsdag van juli, voor in totaal 14 BVLO-leden. Wil je ook kans maken, stuur een mail naar info@bvlo.be. In de loop van juni trekt een onschuldige hand de gelukkige zeilers.

Adres: Koestraat 1, 8490 Jabbeke & Rederskaai 52 Westhinder Marina, Zeebrugge
Website: www.channelsailing.be

Polar



Polar stelt hartslagmeters ter beschikking die wij kunnen uitlenen aan BVLO-leden voor hun klassen of clubs. Wil je graag een pakket hartslagmeters uitlenen (tot max. 20) voor een bepaalde duur, neem contact op met het BVLO-secretariaat of vul het aanvraagformulier in op de website: www.bvlo.be.

VAB



Als BVLO-lid krijg je een korting van ± 10% bij het afsluiten van een VAB verzekering 'pechservice benelux' en/of 'reisbijstand buitenland'.

Neem contact op met het BVLO-secretariaat of vul het aanvraagformulier in op de website: www.bvlo.be.

Mars



Actie Stap en blij fit (i.s.m. Mars) - zie ook www.stapenblijfit.be, Gratis stappentellers Stap en Blijf Fit, is een project van de firma Mars, gericht naar jongeren van 12 tot 18 jaar met als doel hen zowel binnen als buiten de school meer te laten bewegen.

Breng een goed idee aan om je leerlingen meer te laten bewegen door het gebruik van stappentellers en je krijgt een pakket stappentellers cadeau!

Stuur je idee op naar het BVLO-secretariaat via e-mail info@bvlo.be

Heb je ideeën voor nieuwe partnerships en voordelen voor BVLO-leden? Breng zelf een partner aan en krijg je lidmaatschap cadeau!

*Neem contact op met Emmeline Haek, tel. 09/ 218 91 25 of Emmeline.Haek@bvlo.be

Uiteraard willen we hier ook onze hoofdsponsors vermelden

Ethias

www.ethias.be



Janssen en Fritsen

www.janssen-fritsen.be



**Janssen
fritsen**





just for kids



Bekijk het filmpje
op onze web-site



Janssen-Fritsen n.v.

Klaverbladstraat 2 • 3560 Lummen • Tel: 013/53.15.07 • Fax: 013/53.15.10
info@janssen-fritsen.be • www.janssen-fritsen.be

Official supplier:
World Championships Gymnastics Antwerp 2013



**janssen
fritsen**