

Tijdschrift  
voor

# Lichamelijke Opvoeding

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



Met o.a.  
**Feit of fictie? BSO-leerlingen  
zijn minder gemotiveerd dan  
ASO-leerlingen**



[www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)

BOND VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING VZW





# Uw schade snel geregeld ? Da's zorgeloos genieten

## Woningverzekering van Ethias – 24u/24 en 7d/7 bereikbaar

Een boom die op uw dak valt, een scheur in uw gevel... bij Ethias hoeft u zich geen zorgen te maken. Want in geval van schade zijn we 24u/24 en 7d/7 bereikbaar en regelen onze specialisten uw dossier in een handomdraai. Da's weer een zorg minder.

Vraag snel een offerte op [ethias.be](https://ethias.be) of via 0800 25 777

**ethias**  
Doet wat moet

## Beste lezer

Beste lezer

Sneeuw op de cover van het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding. December is een feit en we stevenen af op een nieuw jaar.

2014, het jaar van het WK Voetbal in Brazilië, een Duivels avontuur waar we al zo lang naar uitkijken. Het is twaalf jaar geleden dat we nog eens mochten meedoen aan een groot toernooi. Hopelijk zijn onze Rode Duivels allemaal 'zo fris als een konijn op de plein', zoals Robert Waseige het zo mooi uitdrukte. In elk geval, om bij het Waseigiaans te blijven: 'De sfeer is goed'. Lang geleden dat we nog dergelijke supportersgekte gezien hebben in ons land. Grote schermen, ontelbare vlaggen, geschminkte gezichten, zotte hoeden, de supporters hebben ze allemaal bovengehaald. Mensen pikten massaal in op de 'duiveluitdagingen' en voetbal is weer een feest. Zelfs onze noorderburen begonnen te twijfelen aan hun oranjegevoel toen ze de Belgische hype aanschouwden.

Geef toe: deze positieve sfeer en de twaalfde man zijn onmisbare en stimulerende ingrediënten voor succes. En dat geldt niet alleen tijdens een wedstrijd of toernooi, maar evenzeer in onze dagelijkse leven: zowel privé als professioneel. Hoe kan je niet jezelf overtreffen, bulken van zelfvertrouwen en overlopen van enthousiasme als je gestimuleerd en positief gecoacht wordt. Je zou bij wijze van spreken over een muur kunnen springen.

Dit gevoel moeten wij ook kunnen overbrengen op jonge mensen, vaak onzekere, zoekende kinderen, tieners, jongvolwassenen die het zo graag goed zouden willen doen, maar af en toe in een valkuil belanden of een mindere keuze maken. Zij hebben onze positieve stimulansen nodig, ruimte ook om zaken uit te proberen en grenzen te verkennen, en jazeker, om een fout te maken en grandioos op hun bek te gaan. Leren uit onze fouten, dat prediken we toch als superbelangrijk.

De sfeer, nadenken over motivatie en hoe we leerlingen meer kunnen betrekken zijn zaken die aan bod komen in dit tijdschrift. Het artikel van Jan De Maeyer stemt ook tot nadenken, zij het dan op een totaal andere manier, neem alvast de tijd om deze bijdrage rustig door te nemen. Je pikt er zeker een mooi 'wistje-datje' uit!

En natuurlijk krijgen ook de activiteiten van de BVLO een plaats in dit nummer, maar wil je meer uitgebreide informatie en foto's van de voorbije evenementen en nascholingen bekijken, dan surf je best naar onze website.

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](http://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](http://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

ALTIJD ACTIE IN HET VRIJ HANDELS- EN SPORTINSTITUUT BRUGGE  
SOPHIE VAN AELST

**Feit of fictie? BSO-leerlingen zijn minder gemotiveerd dan ASO-leerlingen** ..... 8

LISE SPELEERS, HILDE VAN KEER, MAARTEN VANSTEENKISTE, GREET CARDON, JOTIE DE MEYER & LEEN HAERENS

**Opbouw en integratie van de ondersteunende rollen binnen de doelspelen als leidraad voor het realiseren van bewegingsdoelen en persoonsdoelen van het vakconcept lichamelijke opvoeding. Een voorbeeld voor basketbal.** ..... 14

VEERLE VONDERLYNCK, BENNY MERTENS & LEEN HAERENS

**Wat econometrie kan bijbrengen** ..... 20

JAN DE MAEYER

**Muziek in de sportclub - Nieuwe tarieven SABAM sinds september** ..... 24

LIEN BERTON & GERALDINE MATTENS

**Salarisstudie binnen de sportsector** ..... 27

NATALIE DE NEEF

**39e BVLO-Studiedag - Verslag** ..... 29

**BVLO-Activiteiten met nascholingen, recreatieve activiteiten, clubbezoeken, sportkampen** ..... 31

**Bond voor Lichamelijke Opvoeding - voorstelling** ..... 34

### Praktijk

**Voetbal op school**

KURT VAN DIEST  
VOETBAL 084-089

**Blindelings bewegen: Gymnastiek**

JAN SCHIPPERS  
INCLUSIEF ONDERWIJS 007-011

**Publiciteit:** Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw  
Tel. 09 218 91 20 - Fax 09 229 31 20 - e-mail: [info@bvlo.be](mailto: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 Milieubeleidsovereenkomst 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 - Eekhouddriesstraat 67 - 9041 Oostakker (Gent)  
Tel 09 216 73 73 - fax 09 216 73 74 - [info@newgoff.be](mailto:info@newgoff.be)

## Meer LO op school? Het kan!



# ALTIJD ACTIE IN HET VRIJ HANDELS- EN SPORTINSTITUUT BRUGGE

De trein is altijd een beetje reizen, dacht ik, en dus stap ik resoluut naar het station waar ik de trein richting Brugge neem. Het Vrij Handels- en Sportinstituut of kortweg VHSI ligt op een spuuglengte van het stationsgebouw op de campus Ter Groene Poorte. Ik ben tevreden over mijn beslissing, en de NMBS werkt ook goed mee vandaag, met stipte treinen en vriendelijke conducteurs, wat een 'CEO-wissel' niet kan teweegbrengen hé!

### Welkomstcomité

Aan de hoofdingang van het VHSI bel ik zoals afgesproken Raymond Jaecques die mij komt halen en onmiddellijk meetront naar het bureau waar hij samen met Ludo Sadones het sportgebeuren van het VHSI coördineert. Bij een koffie vertellen de twee die hun loopbaan startten als leerkracht (Lichamelijke Opvoeding gecombineerd met een wetenschapsvak) al honderduit over de aanpak, de groei en de uitdagingen van de sportafdeling van de school. En nochtans is er niet altijd een sportrichting geweest, het VHI was een zuivere handelsschool (en tevens jongensschool) tot in 1981.

Adjunct-directeur Jeanic De Seranno komt er ook bij zitten, net als Tom De Gersem, sportleerkracht en sportcoördinator. Er valt veel te vertellen over de school die een lange sporttraditie heeft. Ik luister, noteer en laat mij be-

indrukken. Voor een korte geschiedenis van de school verwijs ik graag naar het kaderstukje, in deze tekst zoomen we in op het sportieve gebeuren.

### Hoe het groeide

"In 1981 zijn we begonnen met 1 sportklasje", vertelt Ludo Sadones, die zelf in 1982 op de school startte als jonge leerkracht LO. Hoe het idee ontstond om een sportafdeling op te richten, is vrij eenvoudig. "Onze toenmalige directeur was heel sportminded. Bovendien

had het VHI een cultuur van 'veel organiseren' en de school had ook een lange traditie van sportdeelnames en naschoolse sport", legt Raymond Jaecques uit. "Vooral het voetbal was hier in Brugge heilig", legt hij met een knipoog uit. "In West-Vlaanderen waren wij begin de jaren tachtig naast Meulebeke de enige school met een sportafdeling en blijkbaar was daar wel redelijk wat interesse voor", vult Ludo Sadones aan.

De afdeling boemde en van het ene TSO-klasje met wel redelijk zware wiskunde en wetenschappen groeide de richting uit tot de volwaardige pool van 'LO & Sport' (TSO) en 'Sportwetenschappen' (ASO) die ze nu is, met samen 260 leerlingen. Ook de 7de spe-

SOPHIE VAN AELST  
Communicatie BVLO



LEREN IS RUIMER  
DAN STUDEREN

cialisatiejaren waaronder de Se-n-se-opleiding Sport- en Fitnessbegeleider werden opgestart. Dit jaar telt deze opleiding 20 leerlingen. Sinds vijf jaar kunnen de leerlingen van de eerste graad ook kiezen voor een optie sport, waardoor ze in het eerste jaar 1 uur en in het tweede jaar 2 uur extra sport krijgen. Op een bepaald moment moest de school kiezen of ze doorging met TSO of ASO. Toen werd voor LO& Sport gekozen, maar tegelijk bleef het team waken over een brede ontwikkeling die het zou mogelijk maken dat leerlingen verder konden studeren. Naarmate het leerlingenaantal groeide opteerde het VHSI om bijkomend ook een ASO-richting aan te bieden. Op heden is de verdeling drie klassen LO & Sport tegenover één klas Sportwetenschappen, en de verhouding jongens meisjes is ook 3 op 1.

### Visie en Aanpak

“Onze school houdt vast aan drie kapstokken”, legt adjunct-directeur Jeanic De Seranno uit. “Doorstroming is heel belangrijk voor ons, naast talentontwikkeling en welbevinden. Wij wensen dat onze leerlingen een brede ontwikkeling krijgen, daarom focussen we hier niet op één bepaalde sport. Het is niet onze ambitie om een topsportschool voetbal of volleybal te zijn, wel hebben we in de TSO-richting een optie dans en een optie karate, waarin telkens 3 uren van die sport in het curriculum zijn opgenomen.” (zie kaderstukje)

### Positieve keuzes

De heren zijn bijzonder trots op hun leerlingen, zoveel is duidelijk. “Wij leveren hier kloek jonge gasten af, die sociaal zijn en tegen een

duw kunnen”, klinkt het. Dat ‘LO & Sport’ soms als laatste mogelijke richting gekozen wordt omdat iemand niet sterk is in wiskunde of talen of wetenschappen, wordt hier ten stelligste tegengesproken. “Wij steken er bewust ook 4 uur wiskunde in, naast heel wat wetenschappen. Onze leerlingen TSO krijgen echt voldoende theorie zodat ze gewapend zijn voor hogere studies. Ook in onze intakegesprekken leggen we daar veel nadruk op. Negatieve keuzes zijn hier niet op zijn plaats.” Veelal weten de leerlingen ook al waar ze aan beginnen, want ze kunnen vanaf het eerste jaar kiezen voor het traject sport of het traject handel. Zie hoger “Ze zijn ook bijna overal inzetbaar, omdat ze sociaal vaardig en conditioneel sterk zijn, ze hebben leren organiseren in het vak bewegingsagogiek-psychologie, ze kunnen hun weg



EEN SCHOOL VOOR  
ONDERNEMENDE LEERLINGEN  
EN SPORTIEVE JONGEREN

### De geschiedenis van het VHSI

Op 28 april 1969 verscheen in het Belgisch Staatsblad de oprichting van de vzw Handelsinstituut Sint-Michiels. Maar de geschiedenis van het VHSI gaat eigenlijk terug tot 1929. De school is ontstaan uit de Patroons- en Handelsschool van de Garenmarkt en had als doel zonen van middenstanders op te leiden tot toekomstige patroons. In 1969 startte het toenmalige VHI op het domein Ter Groene Poorte met 193 leerlingen en 23 leerkrachten. Ook de avondleergangen van de Patroons- en Handelsschool werden door het VHI voortgezet.

Op het domein Ter Groene Poorte werd het VHI eerst ondergebracht in de gebouwen van het HTI (KHBO) en een tijdje later op de derde en vierde verdieping van het schoolgebouw aansluitend op de Pepermolen (IVV). Op 30 november 1973 vernielde een hevige brand dit gebouw. Het VHI verhuisde naar het oude Sint-Lodewijkcollege (nu Zilverpand) waar de afbraakwerken tijdelijk stopgezet werden. Vanaf 1 september 1974 vonden de lessen plaats in het huidige VHSI-gebouw.

Op 1 september 1992 werd naast het hoofdgebouw de nieuwbouw in gebruik genomen. Op 8 januari 1996 werd de nieuw gebouwde sporthal geopend en bij die gelegenheid werd de naam VHI omgevormd tot VHSI. In 2002 kreeg de nieuwbouw een extra verdieping waarin een wetenschapslokaal en zeven klaslokalen ondergebracht werden. In 2006 startte de bouw van een tweede sporthal waarbij op de eerste verdieping nog eens zes klaslokalen zijn. Dit gebouw werd in gebruik genomen op 1 september 2008.



# DE OPTIES KARATE EN DANS IN EEN NOTENDOP

## Als enige dagschool in België organiseert het VHSI optie Karate

Alle sportieve meisjes en jongens die willen inschrijven in de 2de of 3de graad middelbaar TSO LO & Sport en die interesse hebben in een uitdagende krijgskunst, kunnen bij ons terecht. Zeker wie later een uniformberoep wil uitoefenen, zal door deze opleiding een streepje voor hebben.

We verwachten geen voorkennis van leerlingen die beginnen met optie karate. Alle technieken worden van nul aangeleerd. Leerlingen die al een graad hebben in karate, krijgen les op hun niveau.

### Kenmerken

Karate wordt vaak gezien als een agressieve vechtsport. Niets is minder waar! Karate is een dynamische contactsport om zowel lichamelijk als geestelijk fit te blijven. Het is eveneens een uitstekende zelfverdedigingsmethode. Door het beoefenen van karate krijgt men ook meer zelfvertrouwen. Uit heel wat studies blijkt dat jongeren die karate volgen verstandig reageren in dreigende situaties. Ze proberen conflicten te vermijden of lossen ze geweldloos op met woorden en argumenten.

### Totale ontwikkeling

Karate is erg geschikt als totale lichaamsontwikkeling, omdat je praktisch alle spiergroepen van je lichaam leert beheersen, zowel die van de linker- als de rechterzijde. Karate betekent ook je geest trainen. Hierdoor leer je jezelf beter kennen, verbeter je je zelfbeheersing en bouw je je doorzettings- en concentratievermogen op. Het uiteindelijke doel van karate is geen nederlaag of overwinning, maar een verbetering van de lichamelijke en geestelijke conditie.

De teaser van de optie karate kan je bekijken op:  
<http://www.youtube.com/watch?v=h1B6E5paPsU>

## Dance, feel the difference...

Meisjes en jongens van de 2de en 3de graad TSO LO en Sport die graag op muziek bewegen en daar meer mee willen doen, zullen zich zeker thuis voelen in de dansafdeling van het VHSI. Er is geen voorkennis vereist.

De optie dans staat al jaren gekend voor zijn kwaliteitsvolle en goede danslessen. Om de diversiteit aan lesgevers en dansstijlen verder te optimaliseren is het VHSI een samenwerking gestart met Studio Credo (Studio voor Creatieve Dansopleiding).

Hierdoor kunnen de leerlingen van de dansafdeling kosteloos tot 4 extra cursussen volgen.

Tijdens deze extra lessen kunnen de jongeren zich voorbereiden op de basistechnieken van jazzdans met opklimmende moeilijkheidsgraad, zich verder muzikaal ontwikkelen, het gevoel voor ritme aanscherpen, lenigheid, coördinatie en conditie oefenen en spieren versterken.

Ze maken kennis met talrijke dansstijlen zoals modern, streetdance, hedendaags, Afrikaanse,...



KLOEKE JONGE GASTEN DIE  
SOCIAAL ZIJN EN TEGEN EEN  
DUW KUNNEN



vinden in uniformberoepen of de sociale sector, de gezondheidszorg of het onderwijs, en nog zoveel meer."

### **Straffe vakgroep LO in een schitterende accommodatie**

Om de sportleerlingen zo te motiveren kan de school rekenen op een enthousiaste vakgroep Lichamelijke Opvoeding die samen 18 leerkrachten telt. "We proberen in het VHSI meer coach te zijn dan pure leerkracht. Je zal dat straks ook zien tijdens de rondleiding", stelt Tom De Gerssem.

"Het zijn cracks hoor", geeft de adjunct-directeur stilletjes mee. En inderdaad, daar was ik getuige van tijdens de rondgang. De ritmische vorming van Hilde Van Mieghem zag er superuitdagend en plezierig uit. De danskriebels sloegen niet alleen bij mezelf toe, ik zag de tenen van de heren ook wiebelen.... Karatespecialist Tom De Gerssem zorgde samen met zijn leerlingen voor een kleine demonstratie karate (zie ook kaderstukje) die er (na slechts een paar weken) voortreffelijk uit zag. En tenslotte kreeg ik een les jongensgymnastiek van een klas LO & Sport te zien onder leiding van Frederiek Muylle. Waw, indrukwekkend dat testosterongeweld zo beheerst aan het werk. Natuurlijk doe ik de leerkrachten die ik niet aan het werk zag en dus niet bij naam noem onrecht aan, maar de lessen liepen ten einde. Een andere keer misschien!

Tijdens de rondleiding kreeg ik ook tekst en uitleg bij de sportaccommodatie. Ik zag alle sporthallen: de VHSI-sporthal, volledig uitgerust voor balsporten tot en met Olympisch turnen; de sporthal 'De Musketon' van 41 bij 23 meter, volledig uitgerust voor balsporten tot en met Olympisch turnen; de sporthal 'De

Akoestiek' van 41 bij 23 meter, eveneens volledig uitgerust voor balsporten tot en met Olympisch turnen; een dansstudio van 17 bij 14 meter; een professionele klimmuur van 18 bij 7 meter; een volledig ingerichte fitnesszaal; allemaal voorzien van kwaliteitsvol sportmateriaal. Daarnaast beschikt het VHSI ook over een voetbalterrein. Alleen voor zwemmen en atletiek maken de klassen een korte verplaatsing met de bus.

### **In beweging zetten**

Ja, in het VHSI is er altijd actie. "Wij stimuleren onze leerlingen om buiten de schooluren ook actief te zijn, niet alleen in hun eigen club, ook daarbuiten. Daarvoor hanteren we een systeem van stickers die ze kunnen verdienen om mee te doen aan extra activiteiten", legt Tom De Gerssem uit. "Ja, een vierde van onze



schoolbevolking was bijvoorbeeld actief tijdens Dwars door Brugge, als looper, maar ook als vrijwilliger om water te bedelen en zo", vult de adjunct-directeur aan. "Het stickersysteem blijft werken, onze jongeren willen erbij horen, zoveel is duidelijk", stelt Raymond Jaecques. "En dat geldt niet alleen voor onze sportafdeling, ook de jongeren in de handelsrichtingen worden hierdoor geprikkeld."

"Er zijn maar weinig scholen die maar met twee polen werken", weet Ludo Sadones. "Handel en sport gaan echter wonderwel samen. De mensen van de handel worden gestimuleerd om te durven, om creatief te zijn, zich te 'smijten' en wij zijn al meermaals getuige geweest van ware ontdekkingen. En wat doet een leerkracht meer plezier dan iemand boven zichzelf zien uitstijgen..."

### **Epiloog**

Toen ik vroeg wat ik moest onthouden van het VHSI en zijn equipe kreeg ik als antwoord: "Dat we een warme school zijn." Wel, ik had alleszins een warm gevoel op de bomvolle trein terug naar huis.

### **i MEER INFO**

Vrij Handels- en Sportinstituut  
Spoorwegstraat 14,  
8200 Sint-Michiels-Brugge  
tel. 050/40.68.68  
vhsi@vhsi.be  
www.vhsi.be

**Trefwoorden: sportschool, extra LO & sport, karate, dans**

## **PAST UW SCHOOL OOK IN DEZE RUBRIEK?**

*Neem dan als de bliksem contact op met de redactie: Sophie Van Aelst, [sophie.vanaelst@bvlo.be](mailto: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
- Sportbasisschool De Veerman Hamme
- Atheneum Boom
- Brede school Gent met Sint-Salvatorbasisschool

## **WIE PRIJKT HIER ALS VOLGENDE 'GOEDE VOORBEELD'?**



*Feit of fictie?*

# BSO-LEERLINGEN ZIJN MINDER GEMOTIVEERD DAN ASO-LEERLINGEN

Stel je even volgende situatie voor:

Je geeft een les basketbal. In de ene klas werken de leerlingen goed mee, ze zijn enthousiast en hebben heel wat bijgeleerd. Echter het volgende lesuur loopt diezelfde les helemaal in het honderd, nochtans werden dezelfde leerinhouden aangeboden. Elke leerkracht probeert te achterhalen waarom bepaalde lessen minder goed lopen dan andere. Zijn het de gemengde klassen, speelt de verplaatsing naar de les een rol, zijn leerlingen minder gemotiveerd omdat er geen geschikte sportzaal is, speelt het maandagvoor- of vrijdagnamiddagsyndroom, of is het gewoon een moeilijke of minder gemotiveerde klas, ... Ook lesgeven aan leerlingen uit het beroepsonderwijs wordt door veel lesgevers als een belangrijke uitdaging gezien.



**LISE SPELEERS**  
Lector LO HoGent



**PROF. DR. HILDE VAN KEER**  
Universiteit Gent



**PROF. DR. MAARTEN VANSTEENKISTE**  
Universiteit Gent



**PROF. DR. GREET CARDON**  
Universiteit Gent



**JOTIE DE MEYER**  
Wetenschappelijk medewerker HoGent



**PROF. DR. LEEN HAERENS**  
Universiteit Gent

Het onderzoeksproject 'Motivatie voor LO in het beroepsonderwijs: de leerkracht als motiverende coach!' van HoGent probeert inzicht te krijgen in de factoren die samenhangen met de motivatie voor LO. We focussen ons hier in het bijzonder op leerlingen uit het beroepssecundair onderwijs (BSO). Is het inderdaad zo dat meer BSO-leerlingen niet gemotiveerd (amotivatie) zijn dan ASO-leerlingen en dus een belangrijke uitdaging vormen voor de leerkracht LO?

In een eerste luik van dit onderzoek willen we te weten komen of de motivatie voor LO vooral te verklaren is door verschillen tussen leerlingen, tussen klassen of tussen leerkrachten.

Vervolgens bestuderen we factoren die mogelijk samenhangen met een gebrek aan motivatie voor LO, zoals geslacht, leeftijd, onderwijsvorm, co-educatie, leerkrachtgedrag,...

Om deze vragen te beantwoorden, is het noodzakelijk het begrip 'motivatie' te specificeren. De basis voor dit onderzoek vormt de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste e.a., 2010).

In wat volgt duiden we de belangrijkste principes van de zelfdeterminatietheorie aan de hand van het voorbeeld uit de basketballes. In deel 2 van dit artikel zoomen we meer specifiek in op het gevoerde onderzoek en de implicaties voor het lesgeven in het BSO.



## Motivatie - De zelfdeterminatietheorie (ZDT)

Zoals blijkt uit de praktijk, en zoals beschreven in vorige BVLO-artikels (o.a. Haerens et al., 2010) kunnen leerlingen zeer gemotiveerd zijn om deel te nemen aan de les LO, maar ze kunnen ook weinig gemotiveerd zijn. Naast de 'hoeveelheid' aan motivatie kunnen we ook een onderscheid maken naargelang de 'kwaliteit' van motivatie of verschillende soorten motieven om deel te nemen aan de les. Binnen de zelfdeterminatietheorie worden twee kwalitatief verschillende soorten motivatie onderscheiden, namelijk autonome en gecontroleerde motivatie. Daarnaast wordt ook amotivatie of het totale gebrek aan motivatie beschreven.

Bij **autonome motivatie** werken leerlingen mee uit persoonlijk belang, omdat ze een activiteit waardevol vinden of gewoon uit plezier en passie voor de activiteit zelf. Dit is de meest optimale vorm van motivatie. Als je vraagt aan Mieke waarom ze goed meewerkt tijdens je les basketbal, dan heeft ze geen duidelijk antwoord: 'Gewoon, omdat ik het leuk vind'. Of Jeroen werkt mee tijdens de les basketbal omdat hij het belangrijk vindt om gezond te blijven en veel te bewegen. Anderzijds spreekt men over **gecontroleerde motivatie**, die zich manifesteert wanneer een leerling externe of interne druk ervaart om het gevraagde gedrag te stellen. Een leerling doet mee tijdens je les basketbal omdat hij anders slechte punten krijgt op inzet. Tot slot wordt er naast deze twee soorten van motivatie ook nog **amotivatie** onderscheiden, wat kan gedefinieerd worden als een gebrek aan intentie of motivatie. Een leerling ziet met andere woorden het nut van de les basketbal niet in en moet bijgevolg moeite doen om zich te concentre-

ren en om actief mee te doen aan de les (Deci & Ryan, 2000). Van leerkrachten krijgen we te horen dat leerlingen uit het BSO vooral meer amotivatie zouden vertonen, dit betekent dat ze geen enkele intentie tonen om mee te werken en het ook zeer moeilijk is om hen hiertoe te bewegen. In deel 2 van dit artikel lees je of deze verzuchtingen inderdaad terecht zijn.

Uit onderzoek blijkt dat jongeren die meer autonoom gemotiveerd zijn voor de les LO, een hogere mate van concentratie en inzet vertonen en een positievere houding aannemen tijdens de les (Cox, Smith & Williams, 2008; Ntoumanis, 2001). Dit alles resulteert in een hogere activiteitsgraad binnen en buiten de les en in betere leerresultaten (Aelterman, Vansteenkiste, Van Keer, Van den Berghe, De Meyer, & Haerens, 2012; Cox, Smith & Williams, 2008; Haerens, Kirk, Cardon, De Bourdeaudhuij, Vansteenkiste, 2010; Ntoumanis 2001). Daarom stelt de vraag zich: hoe motiveer je leerlingen, zodat de hierboven vermelde positieve uitkomsten bereikt worden. Met andere woorden, hoe kan je als leerkracht een motiverende leeromgeving creëren?

ZDT biedt opnieuw een goed theoretisch kader om kenmerken van een motiverende ten opzichte van een demotiverende leeromgeving in kaart te brengen. Binnen de ZDT gaat men ervan uit dat optimale vormen van motivatie alleen bereikt kunnen worden wanneer voldaan wordt aan drie fundamentele psychologische behoeftes, namelijk 'autonomie', 'verbondenheid' en 'competentie' (Deci & Ryan, 2000). **Autonomie** wordt omschreven als het ervaren van psychologische vrijheid; de vrijheid om zelf beslissingen en keuzes te maken: 'Ik mag kiezen aan welke post ik begin te oefenen'. **Verbondenheid** verwijst naar de

behoefte aan positieve relaties met anderen, de nood aan liefdevolle relaties en geborgenheid: De leerkracht speelt mee tijdens een 3-3 wedstrijd situatie met de verliezende ploeg. **Competentie** kan men omschrijven als het gevoel dat je bepaalde zaken tot een goed einde kan brengen: Elke leerling heeft op het einde van de les het gevoel op een goede manier deel uitgemaakt te hebben van het spel. Als leerkracht kan je dus de autonome motivatie van je leerlingen voeden door ervoor te zorgen dat de drie noden bevredigd zijn. Maar hoe kan je dit realiseren in de praktijk?

## Motiverend Leerkrachtgedrag

*Een mama vertelt: Op zaterdagmorgen gaat mijn zesjarig zoontje naar de basketbalschool. Wanneer hij in de zaal komt neemt hij spontaan een bal en probeert hij te scoren in één van de vier doelen die verspreid hangen over de zaal. Wanneer hij de bal door het net jaagt, kijkt hij blij om en staat hij te juichen.*

*Dan begint de "training". De kinderen worden gevraagd om in twee rijen plaats te nemen, elke rij telt 9 kinderen. De juf plaatst kegels en de kinderen krijgen per twee één bal. Aan de kinderen wordt gevraagd om al passend naar de overkant te lopen. Eens aan doel gekomen mag één van beide doelen en benadrukt de juf: "het is belangrijk om langs de buitenkant terug te lopen". De groep van 5- tot 7-jarigen start met de oefening; ze doen duidelijk hun best, maar steeds opnieuw vergeten ze om langs de buitenkant terug te lopen waardoor de oefening in het honderd loopt. De juf maakt zich kwaad en zegt "basket is nadenken, jullie zijn duidelijk niet in vorm vandaag, ik zal het nog één keer goed uitleggen, luister goed...". De juf legt het opnieuw uit en de kinderen herbeginnen. Na 15 minuten heeft*

FIGUUR 1: Soorten motivatie volgens ZDT



elk kind één of twee keer kunnen doelen en nog steeds vergeten sommigen om langs te buitenkant terug te lopen...Het geduld van de juf is nu helemaal op...  
 “En vind je basket leuk?”, vraag ik voorzichtig na deze eerste basketballes.

In een **autonomie-ondersteunende context** probeert de lesgever zo goed mogelijk in te spelen op de interesses en wensen van de leerlingen. Dit betekent in het voorbeeld hierboven dat de lesgever zo goed als mogelijk inspeelt op de natuurlijke interesse van het kind in het spel en het doelen, kinderen kunnen bijvoorbeeld door elkaar dribbelen en van doel naar doel gaan in een poging om zoveel mogelijk te scoren.

In het secundair onderwijs vertaalt autonomie-ondersteuning zich in het actief betrekken van leerlingen (Reeve, 2009), het voorzien van keuze (Patall e.a., 2010), of door te differentiëren en te variëren (Jang e.a., 2010) (Deci e.a., 1994).

Wanneer leerlingen een natuurlijke interesse in het spel vertonen zal je hen dus in de eerste plaats laten spelen. Wanneer je in posten werkt, kan je hen zelf laten kiezen bij welke oefening ze willen starten. Je kan hen ook de keuze laten met welke bal ze oefenen. Jongens ‘mogen’ evenzeer met een damesbal oefenen als ze hierdoor de oefening beter kunnen uitvoeren. Je kan toelaten dat leerlingen al een bal nemen en aan de slag gaan tot iedereen aangekleed is. Je maakt hierbij duidelijke afspraken zoals ‘niet schoppen op de bal’ of ‘wanneer ik fluit, leg je de bal in het rek en kom je op de bank zitten’. De nieuwsgierigheid en interesse voor basketbal wordt hierbij al aangewakkerd, in tegenstelling tot wanneer ze in de kleedkamer moeten wachten tot iedereen aangekleed is. De behoefte aan verbondenheid wordt gevoed in een **warme context**.

In een warme leeromgeving gaan leerkrachten op een empathische manier om met de leerlingen en luisteren zij oprecht geïnteresseerd naar hen (Sheldon & Filak, 2008). Zo kan je in het begin van de les vragen wie er aangesloten is bij een basketbalclub, welke Belgische basketballer ze kennen, welke club er vorig jaar kampioen werd in de NBA,... Dit betekent ook in het voorbeeld hierboven dat wanneer een oefening niet loopt, je probeert te achterhalen hoe dit kan komen, eerder dan dat je geïrriteerd geraakt. Tot slot, kunnen leerkrachten inspelen op de nood aan competentie door het creëren van een **gestructureerde context**,

FIGUUR 2: Behoeftte-ondersteunend leerkrachtgedrag



waar duidelijke lesdoelstellingen en instructies geformuleerd worden (Reeve & Jang, 2006). Zeg duidelijk waarom het belangrijk is dat ze een lay-up kunnen uitvoeren, wanneer ze dit kunnen gebruiken en hoe je dit zal aanleren: ‘Vandaag leren we de lay-up na dribbel aan, omdat dit makkelijker is dan de lay-up na pas. De lay-up na pas komt volgende les aan bod. We leren de lay-up aan omdat je dan sneller kan scoren tijdens de wedstrijd.’ Competentie-ondersteunende leerkrachten leggen meer nadruk op leervorderingen dan op het leerresultaat en maken hun verwachtingen expliciet duidelijk. Zal je de lay-up evalueren in spelsituaties, of zal je dit geïsoleerd evalueren? Ook het geven van positieve feedback (Mouratidis e.a., 2008) en het creëren van succeservaringen via differentiatie, hulp en aanmoediging sluit hierbij aan. In het voorbeeld hierboven kan je hulpmiddelen gebruiken (pijlen) om aan te duiden hoe de kleine basketballers moeten lopen.

Nu we begrijpen hoe de lesgever in het aangehaalde voorbeeld op een meer behoefte-ondersteunende manier kan lesgeven, bekijken we in deel 2 of motivatie hoofdzakelijk bepaald wordt door het individu, door de klas of door de leerkracht en of er een verschil is in motivatie tussen ASO- en BSO-leerlingen.

TABEL 1: verdeling participanten

| Geslacht      | Co-educatie          | Onderwijsvorm | Graad            |
|---------------|----------------------|---------------|------------------|
| Jongens 55.1% | Co-educatie 41.2%    | ASO 36.1%     | 1ste graad 18.5% |
| Meisjes 44.9% | Jongensklassen 35.3% | TSO 18.7%     | 2de graad 42.6%  |
|               | Meisjesklassen 23.5% | BSO 45.2%     | 3de graad 38.9%  |

### Verzameling gegevens huidige studie

Binnen huidig onderzoek bevroegen we 1203 leerlingen uit het secundair onderwijs, afkomstig uit 111 LO-klassen gelinkt aan 31 verschillende leerkrachten LO (zie tabel 1).

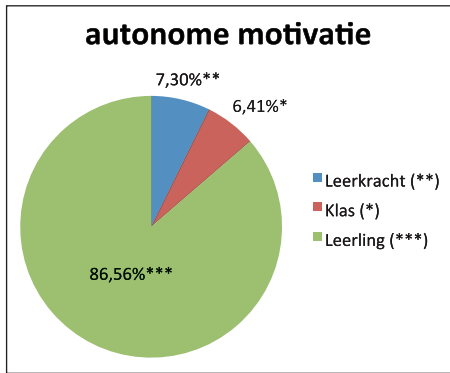
Alle leerlingen vulden 3 gevalideerde en betrouwbare vragenlijsten in. De eerste vragenlijst peilde naar persoonlijke gegevens (geslacht, leeftijd,...) en contextgebonden factoren (onderwijsvorm, co-educatie,...). Via de tweede vragenlijst werd autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en amotivatie voor LO gemeten. Vragenlijst 3 bevroeg in welke mate leerlingen autonomie-ondersteunend, verbondenheid-ondersteunend en competentie-ondersteunend leerkrachtgedrag ervaren tijdens de lessen LO.

### Hangt de motivatie van leerlingen hoofdzakelijk samen met kenmerken van de leerlingen zelf, met klas- of leerkrachtkenmerken?

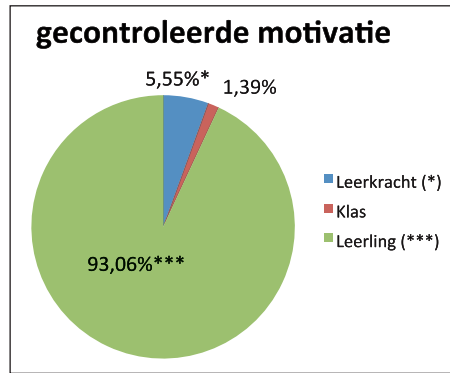
Met dit onderzoek willen we te weten komen waarom leerlingen in de ene les anders gemotiveerd zijn dan in de vorige les. Is dit te verklaren door de persoonlijke kenmerken van leerlingen binnen een klas, door verschillen tussen klassen of ligt het aan de leerkracht? Onderstaande figuren<sup>1</sup> tonen aan dat de ver-

<sup>1</sup> Voor alle analyses geldt: significant op niveau\* betekent p<.05, niveau\*\* betenkent p<.01 en niveau\*\*\* betekent p<.001

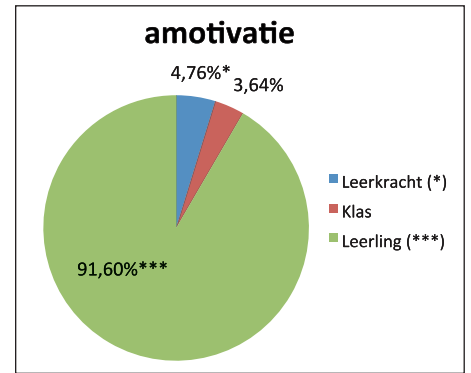
FIGUUR 3: Variantie autonome motivatie



FIGUUR 4: Variantie gecontroleerde motivatie



FIGUUR 5: Variantie amotivatie



schillen bij zowel autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en amotivatie voor meer dan 86% bepaald wordt door individuele leerlingkenmerken. Dit betekent dat de verschillen tussen leerlingen een heel stuk groter zijn dan de verschillen tussen leerkrachten en tussen klassen. Toch zien we dat ook de leerkracht een belangrijke invloed heeft. De leerkracht kan bovendien ook indirect een invloed uitoefenen omdat een individuele leerling afhankelijk van zijn/haar persoonlijke kenmerken de leerkracht of de les verschillend kan ervaren. Zo kan de impact van een leerkracht die roept en buldert voor Sophie totaal anders zijn, dan voor Jan, die van thuis uit al wel wat gewoon is. Daarnaast komen leerlingen ook met een individueel verschillende achtergrond in jouw les toe. Dit betekent dat er leerlingen zijn die sowieso hoog zullen scoren op autonome motivatie voor LO omdat ze nu eenmaal graag sporten, en ook het omgekeerde is waar.

De verschillen tussen klassen blijken de kleinste invloed te hebben op de motivatie, dus het fabeltje 'Het is een moeilijke klas' houdt

hier geen stand. Uit de resultaten blijkt dat er minder gemotiveerde leerlingen en beter gemotiveerde leerlingen in alle klassen zitten, het is natuurlijk wel de vraag welke leerlingen de klasdynamiek in belangrijke mate kunnen beïnvloeden, waardoor je als leerkracht het gevoel hebt dat de klas storend werkt, terwijl dit eigenlijk te wijten is aan de leerlingen afzonderlijk.

#### Feit of fictie?

Aangezien we ons als leerkracht vaak zorgen maken om die leerlingen die geen enkele intentie tot medewerking vertonen, richten we ons in wat volgt meer specifiek op de amotivatie. Is het echt zo dat leerlingen uit het BSO meer amotivatie vertonen en hoe zou dit te verklaren zijn? Uit ons onderzoek blijkt inderdaad dat leerlingen uit het BSO meer amotivatie vertonen en hoe zou dit te verklaren zijn? Uit ons onderzoek blijkt inderdaad dat leerlingen uit het BSO meer amotivatie vertonen en hoe zou dit te verklaren zijn? De stelling uit de titel wordt dus bevestigd.

#### Wat met de amotivatie in het BSO?

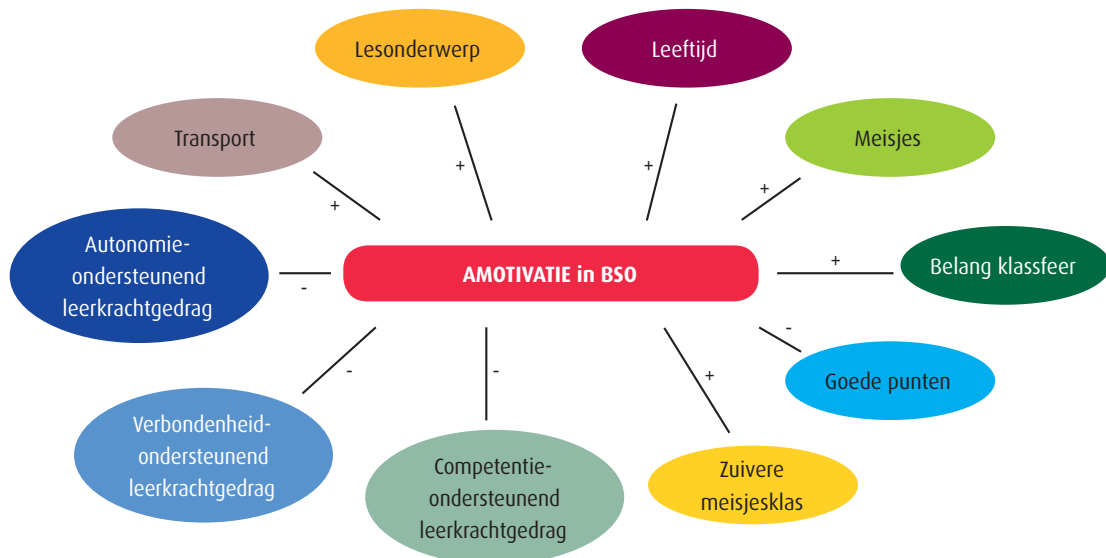
Aangezien blijkt<sup>2</sup> dat leerlingen uit het BSO meer gemotiveerd zijn dan leerlingen uit

het TSO en ASO, willen we ook weten welke factoren afzonderlijk samenhangen met de amotivatie in het beroepsonderwijs. Om dit na te gaan, hebben we een subsample gemaakt van uitsluitend BSO-leerlingen (n = 544). Deze subsample bestond voornamelijk uit jongens (57%) en meer dan de helft van de leerlingen volgde les in de tweede graad (51%), gevolgd door de derde graad (33%) en de eerste graad (16%).

Zoals uit figuur 6 blijkt, zijn volgende factoren bepalend:

- Lesonderwerp is een bepalende factor voor de amotivatie.
- Leeftijd: Hoe ouder de leerlingen, hoe meer geamotiveerd ze zijn.
- Geslacht: Meisjes zijn meer geamotiveerd dan jongens.
- Leerlingen die de sfeer in de klas belangrijk vinden, zijn meer geamotiveerd.
- Leerlingen met goede punten voor LO, zijn minder geamotiveerd.
- Zuivere meisjesklassen zijn meer geamotiveerd dan zuivere jongensklassen.
- Leerlingen die zich moeten verplaatsen naar

FIGUUR 6: Factoren die samenhangen met amotivatie voor LO



2 Alle analyses gebeurden aan de hand van Multilevel regressie analyse in MLwiN 2.26, waarbij alle variabelen afzonderlijk werden ingegeven.

de les LO (buiten de schoolmuren), zijn meer geïnteresseerd dan leerlingen die zich niet moeten verplaatsen.

- Leerlingen die autonomie-ondersteunend leerkrachtgedrag ervaren, zijn minder geïnteresseerd.
- Leerlingen die verbondenheid-ondersteunend leerkrachtgedrag ervaren, zijn minder geïnteresseerd.
- Leerlingen die competentie-ondersteunend leerkrachtgedrag ervaren, zijn minder geïnteresseerd.

### Bespreking van de resultaten in functie van de praktijk

De belangrijkste conclusie van deze studie is dat de motivatie voor LO hoofdzakelijk bepaald wordt door individuele leerlingkenmerken. Dit betekent niet dat je als leerkracht geen verschil kan maken, maar wel dat de manier waarop jouw interactie met de leerlingen geïnterpreteerd wordt sterk zal afhangen van de individuele kenmerken van de leerling. Bovendien wordt de titel bevestigd: BSO-leerlingen zijn meer geïnteresseerd dan ASO- en TSO-leerlingen. Als leerkracht lesgeven op een autonomie-ondersteunende, verbondenheid-ondersteunende en competentie-ondersteunende manier kan een grote hulp zijn om de motivatie van de leerlingen aan te wakkeren. Rekening houdend met het belang van dergelijk leerkrachtgedrag, kan je leerlingen bijvoor-

beeld al laten 'experimenteren' met de basketbal terwijl nog niet iedereen is aangekleed; je kan meespelen met de verliezende ploeg; en je kan leerlingen informeren over de opbouw en inhoud van de lessenreeks (bv. 3 lessen basket waarbij de laatste les de lay-up na dribbel tijdens een wedstrijdvorm zal geëvalueerd worden). Dit kan het probleem van de les basketbal zoals beschreven in het begin van de paper al gedeeltelijk oplossen.

De resultaten met betrekking tot amotivatie in het BSO dienen wel met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden. Zo kunnen we niet weten in welke richting we de resultaten mogen interpreteren, aangezien de gevonden verbanden met amotivatie niet per definitie causale verbanden zijn. Als we naar de punten kijken, zien we bv. dat BSO-leerlingen met goede punten voor LO minder geïnteresseerd zijn dan leerlingen met minder goede punten voor LO. Dit betekent echter niet dat, als we iedereen goede punten geven voor LO, de amotivatie bij de leerlingen zal afnemen.

Het lesonderwerp blijkt ook een belangrijke factor te zijn met betrekking tot de amotivatie. Bespreek daarom met je BSO-leerlingen via welke lesonderwerpen je de leerplandoelstellingen wil bereiken.

De sfeer in de klas is ook bepalend voor de amotivatie; probeer dus een positieve sfeer te creëren in je BSO-klassen. Wat BSO-leerlingen

verstaan onder een positieve sfeer en onder motiverend leerkrachtgedrag, wordt onderzocht in een volgende studie.

Indien je de keuze hebt, hebben BSO-leerlingen baat bij gemengde LO-klassen. Zuivere meisjesklassen zijn immers meer geïnteresseerd dan zuivere jongensklassen en dan gemengde klassen. De voorkeur gaat dus uit naar gemengde klassen: meisjes zijn minder geïnteresseerd in gemengde klassen, terwijl dit voor de jongens geen verschil maakt.

Verder kunnen we de tip geven om, indien mogelijk, de les LO te laten plaatsvinden op school, aangezien blijkt dat leerlingen geïnteresseerd kunnen raken door de verplaatsingen buiten de schoolmuren. Bij mooi weer kan je proberen om op de speelplaats te basketten met geïmproviseerde doelen, in plaats van een verplaatsing met de bus te maken.

Deze studie heeft aanleiding gegeven tot een aantal belangrijke en prioritaire pistes voor vervolgonderzoek.

Ten eerste lijkt het nuttig ons toe te spitsen op het leerkrachtgedrag, aangezien blijkt dat leerlingen die zich ondersteund voelen in de drie basisbehoeften minder geïnteresseerd zijn. Aangezien leerlingen uit het BSO meer geïnteresseerd zijn, zou het zeker een meerwaarde zijn om te onderzoeken wat leerlingen uit het beroepsonderwijs verstaan onder een autonomie-ondersteunende, een competentie-ondersteunende en een warme context? Welke ondersteuning kan een leerkracht bieden aan leerlingen uit het BSO, opdat zij minder gecontroleerd geïnteresseerd of geïnteresseerd zouden zijn? Wijkt dit af van het theoretisch kader vanuit de zelfdeterminatietheorie?

Tot slot kan het belangrijk zijn kennis te verwerven over wat jongeren verstaan onder 'sfeer in de klas'. Ongetwijfeld een interessante invalshoek voor een volgend onderzoek, waarbij we dit via focusgroepgesprekken bevragen bij BSO-leerlingen.

### Woord van dank

Oprechte dank aan: PHTI, VIP school en KA Voskenslaan te Gent, Go! Technisch Atheneum Ledebaar te Aalst, Tuinbouwschool te Melle, VTI Sint Laurentius te Lokeren, Sint-Vincentius te Gijzegem, Stella Matutina te Lede. Leerkrachten/scholen BSO die willen meewerken aan toekomstig onderzoek mogen steeds contact opnemen met [Lise.Speleers@hogent.be](mailto:Lise.Speleers@hogent.be)





#### REFERENTIES

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., Van den Berghe, L., De Meyer, J., & Haerens, L. (2012). Students' objectively measured physical activity levels and engagement as a function of between-class and between-student differences in motivation toward physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 457-480.
- Cox, A., Smith, A.L. and Williams, L. (2008) 'Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school', *Journal of Adolescent Health* 43: 506-513.
- Deci, E. L., Eghari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119-142.
- Deci, E.L., & Ryan R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11: 227-268.
- Haerens L., Kirk D., Cardon G., De Bourdeaudhuij I., Vansteenkiste M. (2010). The quality and quantity of motivation for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117-139.
- Haerens L., Cardon G., Debourdeudhuij I., Vansteenkiste, M. (2010). Wil je of moet je deelnemen aan de les lichamelijke opvoeding? Het ABC van een motiverende leeromgeving. *Tijdschrift voor Lichamelijke opvoeding*, 2010-1, 11-14.

- Jang, H., Reeve, J., & Deci, E.L. (2010). Engaging students in learning activities: it is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 588-600.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(2), 240-268.
- Ntoumanis, N. (2001) 'A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education', *British Journal of Educational Psychology* 71: 225-42.
- Patall, E.A., Cooper, H., & Wynn, S.R. (2010). The effectiveness and relative importance of choice in the classroom. *Journal of Educational Psychology*, 102, 896-915.
- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 209-218.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159-175.
- Sheldon, K., & Filak, V. (2008). Manipulating autonomy, competence, and relatedness support in a game-learning context: New evidence that all three need matter. *British Journal of Social Psychology*. 47, 267-283.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C., and Soenens, B. (2010) The development of the five mini-theories of selfdetermination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. In: Urdan, T., Karabenick, S. (eds) *Advances in Motivation and Achievement*, vol. 16: The Decade Ahead. Bingley, UK: Emerald Publishing.

**Trefwoorden: Zelfdeterminatietheorie, Amotivatie, Beroeps-  
onderwijs, Leerkrachtgedrag**

**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](mailto:info@channelsailing.be) website: [www.channelsailing.be](http://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

# OPBOUW EN INTEGRATIE VAN DE ONDERSTEUNENDE ROLLEN BINNEN DE DOELSPLEN ALS LEIDRAAD VOOR HET REALISEREN VAN BEWEGINGSDOELEN EN PERSOONSDOELEN VAN HET VAKCONCEPT LICHAAMELIJKE OPVOEDING

## Een voorbeeld voor basketbal

Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen Universiteit Gent



VEERLE VONDERLYNCX



BENNY MERTENS



LEEN HAERENS

### 1. Het vakconcept lichamelijke opvoeding en de integratie met de ondersteunende rollen

Het vakconcept LO staat voor een **complementaire** gerichtheid op leren bewegen (bewegingsdoelen) enerzijds en bewegend leren over zichzelf, met en van anderen (persoonsdoelen) anderzijds. Bewegingsdoelen (Motorische competentie, Gezonde en veilige levensstijl) en Persoonsdoelen (Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren) komen bijgevolg steeds geïntegreerd aan bod in de lessen lichamelijke opvoeding. Weliswaar met een accent op het ene of het andere en steeds met een integratie van de componenten kennis, vaardigheid en de dynamisch-affectieve component. De geïntegreerde aanpak onderscheidt de kwalitatieve les lichamelijke opvoeding (actief onderwijzen) van het zuiver sportgericht onderwijs, waar er weinig ruimte is om de leerling in zijn totale ontwikkeling te stimuleren. Anders geformuleerd, het geïntegreerde vakconcept kan niet gerealiseerd worden zonder het hanteren van een brede waaier aan aangepaste werkvormen en leermiddelen die verder gaan dan het traditionele model waarbij de leerkracht instructie geeft en de leerlingen uitvoeren (directe instructie).

Een recente kwaliteitsschets van de lichamelijke opvoeding in Vlaanderen<sup>1</sup> toont aan dat Bewegingsdoelen in verband met zelfstandig leren en reflecteren over bewegen en de Per-

soonsdoelen in verband met zelfkennis en sociale vaardigheden vaak een meer impliciete behandeling krijgen in een les lichamelijke opvoeding.

Met deze bijdrage hopen we concrete tools aan te reiken die de leerkrachten LO kunnen helpen om de doelen gerelateerd aan zelfstandig leren, reflecteren over bewegen, positief zelfbeeld en sociaal functioneren meer expliciet aan bod te laten komen binnen de lessen lichamelijke opvoeding door het integreren van de ondersteunende rollen.

### 2. Aangepaste werkvormen voor de realisatie van de ondersteunende rollen binnen het Doelspelcompetentiemodel (UGent)<sup>2</sup>

*Hoewel het spelen van een wedstrijd drie tegen drie, ook een vorm van zelfstandig leren inhoudt en sociaal functioneren vereist, is een dergelijke vorm van samen spelen onvolgende wanneer we **doelgericht en expliciet** aan doelstellingen als zelfstandig leren, reflecteren over bewegen, zelfconcept en sociaal functioneren wensen te werken.*

Binnen de doelspelen bevorderen we het realiseren van deze doelstellingen door het integreren van de rol als coach en scheidsrechter. Een leerling zal in de rol van coach specifieke opdrachten krijgen waardoor die leerling bv.:

- observeert of een speelregel door zijn team wordt toegepast (= reflecteren over bewe-

gen)

- feedback geeft aan het team (= zelfstandig leren, sociaal functioneren)
- samen met medeleerlingen zoekt naar een oplossing om hun spelniveau te verhogen (= zelfstandig werken, sociaal functioneren, reflecteren over bewegen).

Wanneer lesgevers de rol van scheidsrechter of van coach systematisch in hun les integreren stimuleert dit een **intentionele, gestuurde en expliciete** realisatie van een brede waaier aan bewegings- en persoonsdoelen. Dit vertaalt zich in concrete opdrachten van de leraar aan de leerlingen. Stellen we ons volgende situatie voor:

- *De lesgever duidt vijf coaches aan en roept hen bij zich. Hij legt hen één speelregel uit door dit te tekenen op papier (bv. na pass snijden naar doel).*
- *Hij geeft hierna de volgende opdracht aan de coaches: ga naar je team, leg hen de speelregel uit door dezelfde tekening te maken als ik voor jullie net deed, teken dus waar spot 6 ligt en leg uit dat na elke pass naar spot 6 wordt doorgelopen. Vraag na het geven van de uitleg of iedereen de opdracht begrepen heeft. Wacht op mijn fluitsignaal om het spel te starten.....*
- *De lesgever geeft de coaches het blad met de lege tekening.*

Het integreren van rollen in de les lichamelijke opvoeding stimuleert leerlingen tot cognitief,

1 Leper R.,(2012). De kwaliteit van de lichamelijke opvoeding in het secundair onderwijs. Een sterkte-zwakteanalyse op basis van schooldoorlichtingen in de periode 2001-2009. Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding.

2 De Ingame website bevat het Doelspelcompetentiemodel van de UGent voor basketbal en handbal. <http://www.ingame.be>

inzichtelijk leren en laat hen bewuster omgaan met leerinhouden. Ze krijgen immers extra prikkels om na te denken over de vooropgestelde spelproblemen: 'Welke spelproblemen ervaren we?' 'Welke mogelijke oplossingen zijn er hiervoor?' (meta-cognitief leren).

Deze manier van werken stimuleert niet alleen het cognitief-inzichtelijk leren, maar vergroot ook de zelfstandigheid bij de leerlingen. Als de leerlingen mee inhoud kunnen geven aan een les door het zelf aanbrenge van informatie, een kritische houding kunnen aannemen en elkaar van feedback kunnen voorzien, dan leidt dit ontegensprekelijk tot grotere betrokkenheid en zelfredzaamheid. Bovendien worden tal van sociale communicatieve en interpersoonlijke vaardigheden ingeoeft:

- Communicatievaardigheden: luisteren, feedback geven, vragen stellen, een gesprek leiden, duidelijke mondelinge uitleg geven.
- Interpersoonlijke vaardigheden: elkaar coachen, aanmoedigen en motiveren of omgaan met niveauverschillen.

Deze 'totaalbenadering' van bewegen en persoon is inherent aan het UGent Doelspelcompetentiemodel. Namelijk niet alleen spelcompetentie krijgt expliciete aandacht maar door het systematisch invoeren van de ondersteunende rollen worden bredere competenties gerealiseerd zoals zelfstandig leren (bv. zelf aangeven welke spelregels niet worden nageleefd of vorderingen in het spel aangeven), reflecteren over bewegen (bv. waarom komen we niet tot scoren?), zelfconcept (zelfvertrouwen, durf, assertiviteit) en sociaal functioneren (leiding nemen, spreken voor een groep, durven ingrijpen, team oppeppen, concentratie, aangepaste communicatie).

Om het werken met de ondersteunende rollen te illustreren is het belangrijk om eerst een summier overzicht te geven van de inhoud van het Doelspelcompetentiemodel zodat de lezer vertrouwd geraakt met de gebruikte terminologie.

<sup>3</sup>De inhoud van het Doelspelcompetentiemodel wordt uitgebouwd rond grondvormen, partiële grondvormen en spelgerelateerde oefenvormen.

**Grondvormen** zijn van het einddoelspel afgeleide vereenvoudigde spelvormen met een gelijk aantal spelers in elk team. Grondvormen hebben dezelfde structuur en spel-



© Panathlon Stipendium 2010

*bedoeling als het einddoelspel omdat het belangrijk is dat de vereenvoudigde spelen door de spelers als échte spelen worden waargenomen.*

*Bv.: grondvorm 1 = 3 tegen 3 op een half terrein*

**Partiële grondvormen** zijn spelvormen waarin de nadruk gelegd wordt op een deel van de spelstructuur. Dit maakt dat spelers zich gedurende langere tijd kunnen focussen op één aspect van het spel. Dit geeft de spelers de gelegenheid om herhaaldelijk dezelfde spelproblemen op te lossen. Als het belangrijkste probleem van een team is dat ze er niet in te slagen doelmogelijkheden te creëren, dan selecteert de instructeur een partiële grondvorm waarin dat probleem centraal staat.

*Bv.: grondvorm 1 – partiële grondvorm doelen = 3 tegen 2 met een beschermd gebied onder doel*

**Spelgerelateerde oefenvormen** zijn oefenvormen die geïntroduceerd worden als binnen de meest eenvoudige partiële grondvorm de spelers het spelprobleem niet kunnen oplossen. Ze sluiten zo dicht mogelijk aan bij de spelsituatie door het spelprobleem centraal te stellen.

*Bv.: grondvorm 1 – spelgerelateerde oefenvorm doelen: setshot: bal spinnen, dribbelen naar doel, stoppen en bal wapenen in shooting pocket, shot nemen*

Op elk niveau wordt de leerinhoud gekaderd binnen spelregels, spelregels en aandachtspunten. Deze vormen ook de basis om de on-

dersteunende rollen aan te brengen.

- In de rol van scheidsrechter zijn spelregels belangrijk
- In de rol van coach komen spelregels en aandachtspunten aan bod.

**Spelregels** zijn regels die we introduceren om het spel volgens de correcte manier te spelen. Ze verwijzen naar de internationaal geldende regels die door de federaties opgevolgd worden in competitiewedstrijden.  
*Bv.: als de bal buiten gaat langs de zijlijn, mag de tegenstander de bal ingeven aan de zijlijn*

Spelregels kunnen ook slaan op de introductie van een regel door de spelbegeleider zodat het spel op een bepaald niveau beter gespeeld kan worden.

*Bv.: spelen met beschermd balbezit, waarbij de verdedigers de bal niet uit de handen van de aanvaller mogen nemen*

**Spelregels** zijn regels die we zelf introduceren om de kwaliteit van het spel te bevorderen. Ze worden meestal uitgedrukt met een 'als ... dan ...'-formulering

*Bv.: als je verdediger rechts van jou staat, dribbel dan met je linkerhand, aan de linker kant naar doel*

**Aandachtspunten** zijn accenten die we leggen om de kwaliteit van de diverse bewegingsuitvoeringen die we nodig hebben in het spel te gaan verhogen.

*Bv.: plaats je voeten op schouderbreedte bij het uitvoeren van het setshot*

Het werken met rollen vereist van de lesgever een grondige planning en voorbereiding. Leerlingen zijn immers niet in staat om zomaar de rol van scheidsrechter of coach in te vullen. Net zoals het aanleren van een bewegingsvaardigheid een zorgvuldige en goed gestructureerde opbouw vereist, zal ook de rol van scheidsrechter of coach zeer doelgericht, stapsgewijs en gestructureerd opgebouwd worden. In volgend deel reiken we de leerkracht een stappenplan aan om de rol van scheidsrechter of coach intentioneel te kunnen opbouwen.

### 3. Taken, gedragsindicatoren en leerlijnen voor de ondersteunende rollen<sup>4</sup>



Om **de taken** in de rol van scheidsrechter of coach af te bakenen stellen we onszelf als lesgever drie vragen:

1. Welke **kennis** zal de leerling nodig hebben om die taak uit te voeren?
2. Welke **vaardigheden** zal de leerling moeten beheersen om de taak uit te voeren?
3. Welke **houding/attitude** dient mijn leerling aan te nemen/te tonen in de rol?

Bij deze eerste stap proberen deze drie vragen zo uitgebreid mogelijk te beantwoorden.

#### Taken in de rol als scheidsrechter

1. Welke **kennis** zal de leerling nodig hebben om de taak uit te voeren?  
*Bv. De spelregels kennen waarop hij/zij verwacht wordt om in te grijpen (Kennis)*
2. Welke **vaardigheden** zal de leerling moeten beheersen om de taak uit te voeren?  
*Bv. De spelregels toepassen door het spel te onderbreken, de fout aan te duiden en het spel te hervatten*  
*Bv. Zich gericht mee verplaatsen met het spel.*
3. Welke **houding/attitude** dient mijn leerling aan te nemen/te tonen in de rol?  
*Bv. Het spel geconcentreerd meevolgen, luid en duidelijk durven fluiten, oogcontact maken*

#### Taken in de rol als coach

1. Welke **kennis** zal de leerling nodig hebben om de taak uit te voeren?  
*Bv. Speelregels kennen waarop gecoacht wordt (kennis)*
2. Welke **vaardigheden** zal de leerling moeten beheersen om de taak uit te voeren?  
*Bv. Observeren, feedback geven, aanmoedigen, motiveren*  
*Bv. Het spelverloop analyseren en verbeteren*  
*Bv. Teams kunnen samenstellen*  
*Bv. Een opstelling in aanval en verdediging kunnen kiezen*

3. Welke **houding/attitude** dient mijn leerling aan te nemen/te tonen in de rol?  
*Bv. Maakt oogcontact, heeft aandacht voor alle spelers, is geconcentreerd, durft ingrijpen*

De kennis, vaardigheden en attitudes die we selecteren hangen sterk af van het beginniveau van onze leerlingen.



In een tweede stap, definieert de leerkracht welk gedrag de leerling zal moeten stellen om de in STAP 1 gedefinieerde kennis, vaardigheden en attitudes te beheersen. **Gedragsindicatoren** geven met andere woorden weer wat een leerling in de praktijk moet kunnen om te bewijzen dat hij/zij een competentie bezit.

#### Gedragsindicatoren voor de rol als scheidsrechter

##### Kennis als scheidsrechter:

Kennis in deze rol beperkt zich tot de spelregels die per grondvorm geformuleerd worden. Mogelijke gedragsindicatoren:

- je zoekt de spelregels op, op de Ingame website
- je formuleert de spelregels die in de les aan

FIGUUR 1: een voorbeeld van werkpatronen voor grondvorm 1<sup>5</sup> en grondvorm 4<sup>6</sup> met de bijhorende gedragsindicatoren.

| Van: Grondvorm 1   | Naar: Grondvorm 4   |
|--|---|
| 2 scheidsrechters voor een ploeg van 3                                     | 1 scheidsrechter voor een ploeg van 3   |
| <i>Gedragsindicatoren:</i>   | <i>Gedragsindicatoren:</i>  |
| <i>Werkpatroon</i>   | <i>Werkpatroon</i>  |
| <i>Als je een overtreding ziet of een bal uit gaat, roep je 'stop'.</i>    | <i>Als je een overtreding of fout ziet of een bal gaat uit, fluit je.</i>                                 |
|  | <i>Je toont de aanwijzing 'stop de chrono' – Time out</i>   |
|  | <i>Je kan bij het aangeven van 'stop de chrono' een onderscheid maken tussen een fout of overtreding.</i> |
|  | <i>Je gaat de bal ophalen.</i>  |
| <i>Je geeft verbaal aan welke spelregel overtreden werd.</i>               | <i>Je kan met signalen aangeven welke fout of overtreding gemaakt werd.</i>                               |
|  | <i>Bij een fout kan je aangeven wie welke fout maakte en wat de sanctie is.</i>                           |
| <i>Je geeft aan hoe, waar en door welke ploeg het spel herstart wordt.</i> | <i>Je geeft aan hoe, waar en door welke ploeg het spel herstart wordt.</i>                                |
|  | <i>Je toont de aanwijzing 'start de chrono opnieuw' – Time in.</i>  |
| <i>Gedragsindicatoren: verplaatsing op het veld</i>                        | <i>Gedragsindicatoren: verplaatsing op het veld</i>   |
| <i>Je verplaatst je op het half terrein</i>                                | <i>Je verplaatst je over een volledig terrein</i>   |

4 In deze publicatie illustreren wij het proces van het integreren van rollen aan de hand van de rol van scheidsrechter of coach. De geïllustreerde stappen kunnen echter voor elke andere rol (choreograaf, materiaalverantwoordelijke, feedbackgever, helper, kapitein) op analoge wijze doorlopen worden.

5 Grondvorm 1: 3 tegen 3 open half terrein. Het begin van Spelcompetentieniveau 1

6 Grondvorm 4: 3 tegen 3 op een volledig terrein. Het hoogste niveau van Spelcompetentieniveau 1



bod komen

- je kent het vooropgestelde werkpatroon in de rol van scheidsrechter

**Opmerking:** Een werkpatroon is een beschrijving van opeenvolgende uit te voeren werkzaamheden of handelingen in een welbepaalde rol (bv. in de rol van scheidsrechter: spel onderbreken – fout aanduiden – spel hervatten).

Afhankelijk van zijn niveau zal de leerling het volledige werkpatroon, dan wel bepaalde delen van het werkpatroon uitvoeren. Zo kan het zijn dat de leerkracht het spel onderbreekt waarna de leerling de fout aanduidt, waarna de leerkracht terug het signaal geeft om het spel te hervatten.

### Vaardigheden als scheidsrechter

In de rol als scheidsrechter moeten leerlingen observeren, een werkpatroon toepassen en zich verplaatsen om optimaal zicht te hebben op de acties.

Hieronder een voorbeeld van werkpatronen voor grondvorm 1<sup>5</sup> en grondvorm 4<sup>6</sup> met de bijhorende gedragsindicatoren.

### Attitude als scheidsrechter

Het voorkomen van een scheidsrechter is belangrijk. Vooral zijn/haar non-verbale communicatie speelt een belangrijke rol.

Gedragsindicatoren:

- je lichaamstaal is duidelijk
- je toont leiderschap door te durven het spel te onderbreken bij een fout of overtreding
- je acteert zelfbewust door niet in discussie te gaan als je beslissing aangevochten wordt door je medeleerlingen
- je bent besluitvaardig maar je durft een verkeerde beslissing te herroepen
- je bent geconcentreerd bezig met je taak als scheidsrechter door alleen te focussen op de toepassing van de spelregels

### Gedragsindicatoren voor de rol als coach

Bij het uitvoeren van de rol als coach moet je durven het spel te ondersteunen door bv. aan te moedigen en te onderbreken om bv. een nieuwe spelregel mee te geven.

Hiervoor moet je weten waar je naar kijkt, wat en hoe je moet analyseren en durven te corrigeren.

De bedoeling van het coachen is om spelers het spel beter te leren spelen.

### Kennis als coach

- je weet waar je de relevante spelregels en

aandachtspunten moet opzoeken

- je kent de relevante spelregels voor een grondvorm of partiële grondvorm
- je kan de relevante aandachtspunten voor bv. het setshot opsommen
- je kent het vooropgestelde werkpatroon in de rol van coach

### Vaardigheden als coach

In de rol als coach moeten leerlingen observeren en in een hoger niveau ook een analyse kunnen maken van het spelverloop. Ze verwoorden wat fout loopt en reiken oplossingen aan voor een spelprobleem of een verkeerde bewegingsuitvoering. Daarnaast durven ze aanmoedigen en enthousiasmeren.

Hieronder een voorbeeld van werkpatronen voor grondvorm 1 en grondvorm 4 met de bijhorende gedragsindicatoren.

| Van Grondvorm 1   | Naar Grondvorm 4   |
|---|--|
| 2 coaches voor een ploeg van 3  | 1 coach voor een ploeg van 3   |
| Je krijgt 2 spelregels van de leerkracht en je geeft die als opdracht aan je groep van 3 spelers    | Je zoekt de spelregels op op de Ingame website van de partiële grondvorm kansen creëren  |
| Je observeert het spel en kijkt of de 3 leerlingen telkens de 2 vooropgestelde spelregels toepassen | Je observeert het spel en geeft vanaf de zijkant feedback aan de drie spelers die jij coacht.  |
| Je durft te roepen 'stop' als je ziet dat één van de leerlingen de spelregel niet toepast           | Je roept 'stopt' als je merkt dat de drie spelers regelmatig dezelfde fout maken of een bepaalde spelregel niet systematisch toepassen |
| Je kan verwoorden wat de leerling fout doet en hoe hij het beter kan doen                           | Je verzamelt in de stopmomenten de spelers rondom jou en confronteert hen met het spelprobleem door leervragen te stellen              |
| Daarna hervat je het spel   | Daarna hervat je het spel  |

### Attitude als coach

Gedragsindicatoren:

- Je onderbreekt het spel luid en duidelijk
- Je onderbreekt het spel en straalt daarbij zelfvertrouwen uit
- Als je feedback geeft heb je oogcontact met je ploeg
- Je reageert rustig als medeleerlingen je feedback in vraag stellen of negeren

Afhankelijk van het beginniveau van je leerlingen zal je doelgericht aan bepaalde gedragsindicatoren werken, terwijl je andere achterwege laat. Als lesgever ontwerp je de taak zodanig dat deze voor leerlingen haalbaar wordt.

*Bv. Leerlingen observeren in de rol van coach één medeleerling voor één spelregel. Na 3 minuten stopt de lesgever het spel en vraagt de lesgever de coach via een onder-*



wijsleergesprek. In deze fase zal de leerling alleen observeren en verwoorden, pas in een volgende fase zal de leerling rechtstreeks feedback geven aan de medeleerling.

In een **derde stap** zal het belangrijk zijn om te bepalen hoe de rol opgebouwd zal worden.



Het opbouwen van de rollen van eenvoudig naar complex kan op verschillende manieren:

- Variëren in de situatie of context (bv. coachen van één of meerdere leerlingen)
- Inhoudelijk (bv. coachen van één of meerdere spelregels, eenvoudige of complexe spelregels)

Elke rol kan op verschillende niveaus worden gespeeld.

Concreet betekent dit dat je in de opbouw van de rollen steeds kan kiezen uit:

<sup>7</sup> De opbouw verloopt wat de vorm betreft van 'een erg veilige' naar een 'minder veilige' situatie.

- voor jezelf scheidsrechter of coach zijn
- met meerdere spelers tegelijk en elkaar aanvullend optreden als coach/scheidsrechter
  - Voor één speler
  - Voor meer dan één speler
  - Voor een team
- Alleen ten opzichte van één of later meerdere spelers optreden als coach of scheidsrechter
- Een team coachen zonder met de tegenstander rekening te houden
- Een team coachen en rekening houden met de tactische mogelijkheden van het ander team

De opbouw verloopt wat de **spelregels, speelregels en aandachtspunten** betreft van eenvoudig naar complex.

- De aandachtspunten van de spelgerichte oefenvorm kunnen observeren, analyseren, en bijsturen
  - Bv.: *grondvorm 1 – spelgerichte oefenvorm op setshot – het wapenen van de bal*
  - *Aandachtspunten:*
    - \* *Bal aan de shotschouder*
    - \* *Hand achter de bal*
    - \* *Begeleidingshand naast de bal*
- De aandachtspunten of speelregels van een partiële grondvorm kunnen observeren, analyseren en bijsturen
  - Bv.: *grondvorm 1 - partiële grondvorm doelen – 2 tegen 1*
  - *Speelregels:*
    - \* *Shot dicht bij doel*
    - \* *Zoek een hoek van 45° met doel*
    - \* *Shot als je vrij staat*
  - *Aandachtspunten – shotbeweging*
    - \* *Twee armen strekken*
    - \* *Polsslag geven*
    - \* *Follow Through*
- De spelregels of speelregels van één grondvorm kunnen observeren, analyseren, bijsturen
  - Bv.: *grondvorm 1*
  - *Speelregels: stop bij balontvangst*

• *Spelregel: geen dubbele dribbel*

- De spelregels of speelregels van meerdere grondvormen en/ of partiële grondvormen kunnen toepassen

De opbouw is gericht op **de deelstructuren** binnen het Doelspelcompetentiemodel.

- Van de grondvorm 1, via 2, .. naar N
- Van de partiële grondvorm doelen, via kansen creëren naar opbouw.
- Van grondvorm, partiële grondvorm, spelgerichte oefenvorm en de weg terug.

De opbouw verloopt van **niet-actieve deelname** naar **actieve deelname**

- Kijken naar een spelactiviteit
- Herkennen van wat gebeurt of zou moeten gebeuren
- Vervullen van een rol
- Een rol beter leren uitvoeren

#### 4. Didactisch handelen van de lesgever om de ondersteunende rollen aan te leren

Zoals al eerder gesteld zal de leerkracht die de ondersteunende rollen introduceert en aanleert aan de leerlingen, zijn werkvormen en zijn instructie moeten aanpassen om de rol op te bouwen.

Hieronder wordt zeer beknopt een concreet voorbeeld van een leerlijn voor de rol als coach binnen 6 lessen van Grondvorm 1 voorgesteld. Per stap in de leerlijn wordt ook aangegeven hoe de leerkracht het didactisch handelen kan aanpassen en afstemmen op de persoonsdoelen die hij wil bereiken.

De leerlijn in dit voorbeeld werd opgebouwd van eenvoudig naar meer complex. Er wordt binnen één grondvorm gewerkt. De rol wordt opgebouwd doorheen de grondvormen, partiële grondvormen en spelgerelateerde oefenvormen. De leerlingen in de rol werken in het begin van de leerlijn per twee en in een latere fase alleen.

Ze observeren eerst 1 à 2 speelregels en dan steeds meer. Ze begeleiden in de rol als coach eerst één speler om dan op het einde van deze leerperiode verantwoordelijkheid te dragen voor een team van drie spelers. Hun werkpatroon evolueert van observeren, via ingrijpen, naar gericht feedback geven. Dit alles op het niveau van grondvorm 1 van het Doelspelcompetentiemodel.

Om de ondersteunende rollen aan te leren zal de lesgever in zijn didactisch handelen moeten evolueren van een leraargestuurde ingesteldheid naar een leerlinggestuurde benadering van het lesgebeuren. De lesgever zal focussen op het bijsturen van de rol en niet op het bijsturen van de uitvoerders. Hij moet m.a.w. het leerproces van de uitvoerders een stuk in handen geven van de coaches of scheidsrechters. Goed gestructureerde en ondersteunende leermiddelen zijn hierbij cruciaal.

Taak en kijkwijzers kunnen handelen over de aandachtspunten, speelregels en spelregels voor de uitvoerders. Maar evengoed kunnen ze handelen over de kennis, vaardigheden en attitudes die nodig zijn in de ondersteunende rol. De meest innovatieve lesgever zal ICT integreren als ondersteuning van het leerproces. Op het net vindt men verschillende APPS<sup>8</sup> die hierbij perfect hanteerbaar zijn.

#### Samenvatting

In dit artikel willen we handvaten aanreiken om het vakconcept lichamelijke opvoeding binnen de doelspelen te realiseren. Door middel van de ondersteunende rollen kan de lesgever slagen in de uitdaging om de bewegings- en persoonsdoelen op een gestructureerde wijze te realiseren. Hiervoor dient de lesgever bewust andere werkvormen te selecteren. Hij kiest ervoor om het didactisch handelen van leraargestuurd naar leerlinggestuurd om te tunen. De focus ligt op het gefaseerd aanleren van de rollen eerder dan het directief begeleiden van de spelsituaties. In dit artikel wordt aangetoond hoe de lesgever de taken voor de rol kan kaderen binnen het competentiekader van kennis, vaardigheden en attitudes. Een volgende stap bestaat erin dat de lesgever de taak vertaalt in gedragsindicatoren. Daarna bepaalt hij leerlijnen in functie van het niveau van de leerlingen.

Tijdens de instructie, legt de lesgever het accent op de persoonsdoelen en past zijn lesinhoud en didactisch handelen hierop aan, ook de evaluatie wordt hierop afgestemd. In een volgend artikel willen we beschrijven hoe de evaluatie van de ondersteunende rollen aangepakt wordt.

**Trefwoorden: vakconcept, bewegingsdoelen, persoonsdoelen, werkvormen, ondersteunende rollen**

<sup>7</sup> Timmers, E. (2007). Voor applaus moet je het niet doen. Tirion sport. p 235

<sup>8</sup> Easy Assessment

# Voetbal op school

**KURT VAN DIEST**  
 COÖRDINATOR VOETBAL EN SCHOOL  
 VAN DE VOETBALFEDERATIE VLAANDEREN  
 KURT.VAN.DIEST@VOETBALFEDERATIEVLAANDEREN.BE  
 0493/07 75 45



## INLEIDING:

Dit artikel over hoe leerlingen in het basisonderwijs en het secundair onderwijs het voetbal op school zouden beleven, kadert volledig in de opleidingsvisie van de Koninklijke Belgische Voetbalbond (KBVB). Het moet een gids zijn voor de leerkracht Lichamelijke Opvoeding tijdens de themalesen voetbal. Het aandachtspunt hierbij is het creëren van talrijke leermomenten en een optimale spelbeleving. Geen eentonige oefeningen maar wel veel wedstrijdvormen, spelvormen en (pre)-techniekscholing met een hoog fungehalte. De geboden oefenstof dient als hulpmiddel om zelf een volwaardige voetballes samen te stellen.

## FUN & FORMATION:

### FUN staat centraal:

- De uitdaging is voor de leerkracht: al spelend doelgericht leren
  - Breng veel afwisseling
  - Hou rekening met de denk- en belevingswereld van het kind
  - Kies voor eenvoudige herkenbare organisatievormen
  - Differentiëren is noodzakelijk om een beter leermoment te bekomen
- Het hebben van plezier in voetbal is het allerbelangrijkste voor het zelfvertrouwen en het goed presteren.
- Iedere leerling:
  - komt tijdens de les zoveel mogelijk tot voetballen
  - komt vaak aan de bal
  - krijgt veel scoringskansen
  - mag vrij spelen

### FORMATION:

- **Formation = initiatie**  
 Voetbal in het onderwijs richt zich tot het aanleren van algemene en specifieke bewegingsvaardigheden. In de eerste fase gaat de aandacht vooral naar de algemene balvaardigheid om in een volgende fase over te gaan naar specifieke voetbalvaardigheden.  
 Als deze vaardigheden op een leuke en veilige manier worden gegeven en als de actieve leertijd maximaal is, dan kunnen we spreken van een **geslaagde initiatie**.
- **TIPS!**
  1. Wees positief ingesteld
  2. Kies voor een eenvoudige organisatie
  3. Speel veel 'matchkes'
  4. Geef positieve feedback
  5. Spreek de taal van het kind of de jongere
  6. Zorg voor veel variatie binnen dezelfde organisatie

## Formation = opvoeden

- De leerling verwerft sociale waarden via het voetbalspel: respect voor zichzelf, anderen, materiaal en infrastructuur
- De leerling speelt om te winnen maar leert ook verliezen
- De leerling respecteert de spelregels van het voetbalspel
- De leerling leert samenwerken met anderen

## WEDSTRIJDVORMEN EN TUSSENVORMEN:

### Wedstrijdvormen:

Binnen het concept voetbal op school opteren wij ervoor om tijdens iedere voetballes twee wedstrijdvormen aan te bieden. De hiërarcher liggende gedachten zijn:

- wedstrijdvormen bootsen spelsituaties na die identiek zijn aan wedstrijdssituaties: de leerlingen leren voetballen op een realistische manier, zoals het er in een wedstrijd aan toe gaat.
- wedstrijdvormen zorgen voor plezier en beleving: iets wat je graag doet, pik je sneller op.
- wedstrijdvormen zorgen voor een hoge actieve leertijd en veel leermomenten (indien vlot georganiseerd).

Bij wedstrijdvormen hanteren we vaak een methodiek die de leerkracht toelaat om de moeilijkheidsgraad in een wedstrijdvorm geleidelijk op te bouwen: we vertrekken al dan niet vanuit een numerieke ongelijkheid om later, al dan niet met een aantal tussenstapjes, tot een numerieke gelijkheid te komen.

### Tussenvormen:

De wedstrijdvormen worden steeds afgewisseld met een tussenvorm. Veel afwisseling dus, wat de concentratie bij kinderen hoog houdt. Meestal wordt een tussenvorm in een spelvorm aangereikt. Soms is het aanleren van bepaalde basisvaardigheden in oefenvormen een noodzaak, bijvoorbeeld om te vermijden dat de leerling een motorische vaardigheid op een foutieve manier ontwikkelt.



Onder tussenvormen verstaan wij:

- bal- en lichaamsbeheersing
- basisvaardigheden ('basics') met gerichte oefenvormen en dribbelspelen, mikspelen, controlespelen en trap- en doelspelen.

## DE IDEALE OPBOUW VAN EEN VOETBALLES

|   |            |
|---|------------|
| <b>ACTIVATIE</b><br>• Loopspelen met/zonder bal                                   | 5 minuten  |
| <b>WESTRIJDVORM 1</b><br>• numerieke ongelijkheid/gelijkheid (fase 1)             | 10 minuten |
| <b>TUSSENVORM</b><br>• bal- en lichaamsbeheersing<br>• basisvaardigheden (basics) | 10 minuten |
| <b>WEDSTRIJDVORM 2</b><br>• numerieke gelijkheid/ongelijkheid (fase 2)            | 10 minuten |
| <b>COOLING DOWN</b><br>• eindspel met/zonder bal                                  | 5 minuten  |

In bovenstaand schema kan de leerkracht de wedstrijdvormen best prioritair behandelen.

Vanzelfsprekend maken we gebruik van een progressieve lesopbouw naar moeilijkheidsgraad toe. We starten dus met een eenvoudige vorm (overtal of kleinere numerieke gelijkheid) en pas daarna bieden we een complexere vorm (grotere numerieke gelijkheid/ongelijkheid) aan.

## DIDACTISCHE TIPS VOOR EEN KRACHTIGE LEEROMGEVING:

### DEFINITIE KRACHTIGE LEEROMGEVING:

- Inspirerend en stimulerend leerklimaat
- Interactie tussen leerkracht en leerling
- Wedstrijdgerichte taken en spelsituaties
- Leerling krijgt de kans om spelproblemen zelf op te lossen

### ROL VAN DE LEERKRACHT:

- Hij/zij besteedt bij iedere leerling evenveel aandacht aan zijn individuele ontwikkeling zodat hij zijn hoogst mogelijk niveau bereikt.
- Hij/zij kiest de juiste oefenstof met voldoende kans op slagen en met een uitdagend karakter.
- Hij/zij leert voetbalvaardigheden doelgericht aan op een speelse manier, rekening houdend met de belevingswereld en het niveau van de leerling.
- Hij/zij laat leerlingen zelf een spelprobleem oplossen. Hij geeft feedback ná de actie en niet ervoor.
- Hij/zij geeft zelf een degelijke demonstratie of laat leerlingen bepaalde onderdelen waarin ze goed zijn, demonstreren.
- Hij/zij zorgt voor een geleidelijke opbouw van makkelijk naar iets moeilijker.
- Hij/zij differentieert op klasniveau zodat iedere oefening voor elke leerling uitdagend en uitvoerbaar is.

### ROL VAN DE LEERLING:

- De leerling kan samen denken, samenspelen en samenwerken
- De leerling heeft vertrouwen in zichzelf en in andere leerlingen

- De leerling kan zijn eigen prestatie naar waarde inschatten
- De leerling durft initiatief nemen (durven fouten maken)
- De leerling is coachbaar

## MOGELIJKE LESONDERWERPEN:

### Leiden – dribbelen

### Mikken – passing

### Controle – bal behouden

### Doelpoging – scoren

Tijdens een les voetbal werk je best met een bepaald thema. Daarnaast is er één thema dat steeds terugkomt: decision making. Het leukste, maar ook het uitdagendste aan voetbal is het continu nemen van beslissingen. Zo krijg je in balbezit steeds drie keuzes:

- leiden/dribbelen
- passen
- trappen

Tijdens een les voetbal zou die keuzemogelijkheid altijd voldoende aan bod moeten komen om het beslissingsproces van de leerling te ontwikkelen. Je kan beide aspecten combineren. Stel: je wenst een les voetbal met onderwerp 'leiden/dribbelen' te geven. In dat geval gaan we op zoek naar wedstrijd- en tussenvormen waarbij leiden/dribbelen een keuze is die vaak zal terugkomen. Bv. een wedstrijdvorm  $K+1 / 1 + K$  leidt automatisch tot veel individuele acties en dribbels. Als je daarentegen bv. de focus wilt leggen op passing, kan een eerste geschikte wedstrijdvorm zijn  $K + 2 / 1 + K$ . De ploeg met twee veldspelers zal vaak de kans krijgen om naar elkaar te passen, maar ook nog steeds om te dribbelen en te trappen (= decision making). Moeilijk? Misschien wel in het begin, maar in het gedeelte praktijk zetten we je al een heel eind op weg. Na een tijdje zal je merken dat je de twee zaken moeiteloos combineert.

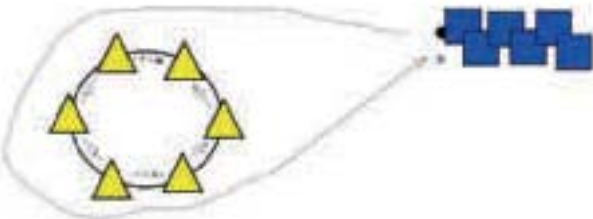
Een paar **tips** om ervoor te zorgen dat alle leerlingen voldoende **succesbeleving** ervaren:

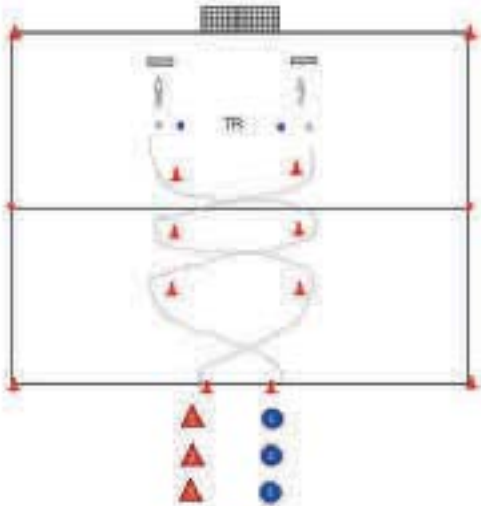
- Maak evenwichtige groepjes, combineer goede en minder goede voetballers
- Geef de betere voetballers de rol van mentor
- Pas de ruimte aan (hoe groter, hoe minder snel de bal buiten rolt)
- Maak de doelen groter/kleiner
- Laat de mindere ploeg in overtal spelen
- Vraag de betere ploeg zaken die ze nog niet kunnen/kennen (zonder te verplichten). Bv.: gebruik ook andere voet, probeer nieuwe passeerbeweging, ...
- Differentieer ook in de tussenvormen
- Zorg ervoor dat het leermoment steeds gekoppeld is aan fun
- Geef individuele/collectieve feedback



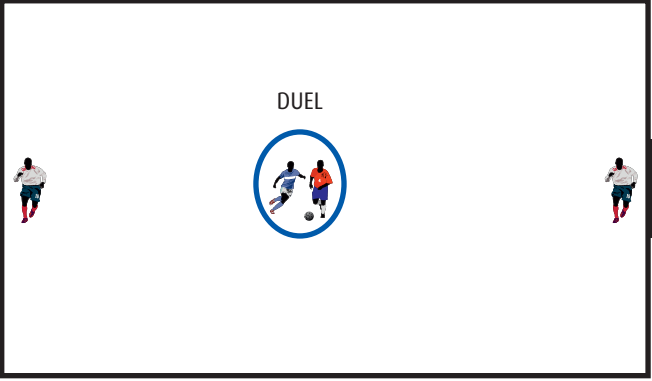
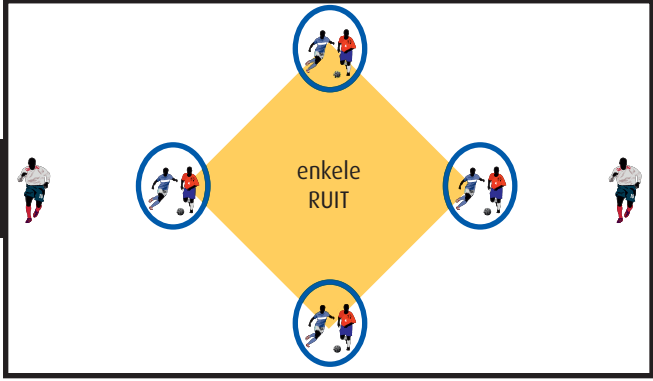


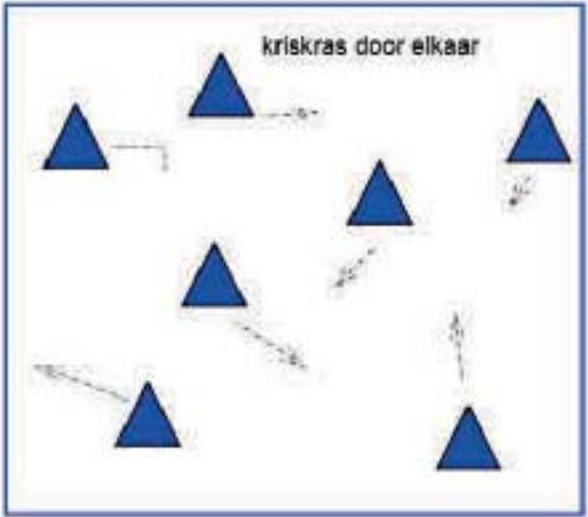
## OEFENSTOF

| ACTIVATIE  | LOOPSPEL MET BAL | Lager/Secundair  | NAAM: REIS ROND DE WERELD |
|--|------------------|--|---------------------------|
|  |                  | <p><b>Organisatie:</b><br/>           2 numeriek gelijke groepen<br/>           Cirkel diameter 5 meter<br/>           Startpositie andere ploeg</p> <p><b>Beschrijving</b><br/>           2 teams tegen elkaar<br/>           • team 1 drijft met de bal aan de voet beurtelings rond de wereld (team 2) en roept stop als iedereen geweest is.<br/>           • team 2 staat opgesteld in cirkel en werpt/past de bal van leerling tot leerling. Als bal terug bij eerste leerling is heeft het team 1 punt.</p> <p><b>Fun:</b><br/>           Welk team scoort het meeste punten?</p> <p><b>Tips:</b><br/>           Bij ongelijke aantallen doe je als leerkracht mee wanneer bal in cirkel wordt doorgegeven. Als betreffende groep moet drijven rond de cirkel, dan laat je een leerling tweemaal aan bod komen.</p> |                           |

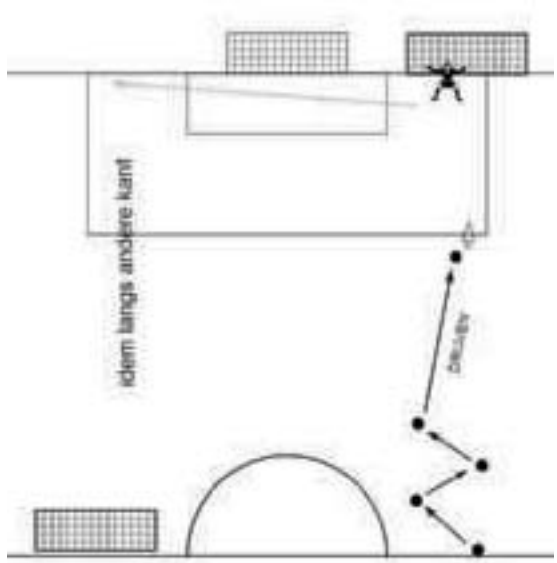
| ACTIVATIE   | LOOPSPEL MET BAL | Lager/Secundair  | NAAM: ESTAFETTESPEL |
|---|------------------|--|---------------------|
|  |                  | <p><b>Organisatie:</b><br/>           2 startposities, 6 kegels voor slalom en 2 kleine doelen</p> <p><b>Beschrijving:</b><br/>           Starten telkens eerste leerling van de ploeg op het fluitsignaal van leerkracht. Slalom rond de kegels. Kijken dat je niet tegen elkaar loopt bij het kruisen. Wie eerst scoort, krijgt een punt voor zijn team. Na het trappen op het doeltje, de bal ophalen en terugdrijven en aansluiten bij je groep.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1° maal slalom zonder bal, leerkracht legt bal klaar om te trappen.</li> <li>- 2° maal met bal in hand, bal zelf neerleggen en trappen.</li> <li>- 3° maal met bal aan voet slalom en aan het potje trappen op doel.</li> </ul> <p><b>Fun:</b><br/>           Welk team scoort het meeste punten?</p> <p><b>Tips:</b><br/>           Als iedereen geweest is wisselen van startpositie. Stand bijhouden.</p> |                     |

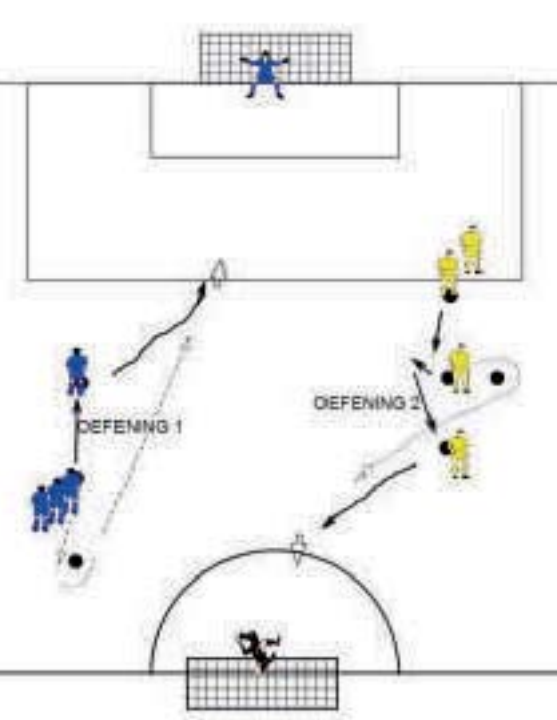


| WEDSTRIJDVORMEN 1+2  | DUUR: 10' | Lager/Secundair   | IN FUNCTIE VAN THEMA |
|--|-----------|---|----------------------|
| <p>• WAT VERSTAAN WIJ ONDER EEN WEDSTRIJDVORM:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. We hebben een afgebakend terrein</li> <li>2. We hebben 1 bal</li> <li>3. We hebben spelers bij een ploeg in balbezit</li> <li>4. We hebben spelers bij een ploeg in balverlies</li> <li>5. We hebben minstens 1 groot doel (op school volstaat een handbal doel of zelf gemaakt doel) dat centraal op de achterlijn staat</li> <li>6. We gebruiken echte wedstrijdreglementen</li> </ol> <p>• RICHTLIJNEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de spelers vrij spelen. Dribbelen is een kunst die ze alleen kunnen leren door te mogen dribbelen</li> <li>- Stimuleer het individueel voetbalvermogen in balbezit</li> <li>- Probeer meer doelpunten te maken dan je tegenstander</li> <li>- Loop niet allemaal naar dezelfde bal</li> <li>- Leer je vrijlopen en in steun komen</li> <li>- Zorg dat je medespeler altijd twee aanspeelpunten heeft</li> <li>- Laat je horen als je vrij staat</li> <li>- Maak het terrein groot in balbezit</li> </ul> |           |   |                      |
| <p>Veldbezetting bij 2 tegen 2: duel (ideale afstand 20m op 12m)</p>   |           | <p>Veldbezetting bij 5 tegen 5: enkele ruit (ideale afstand 35m op 25m)</p>         |                      |
|    |           |  |                      |

| TUSSENVORM   | BAL- EN LICHAAMSBEHEERSING | Lager   | NAAM: <b>BALGEVOEL</b> |
|--|----------------------------|---|------------------------|
| <p>Vierkant vrij bewegen door elkaar</p>  |                            | <p><b>Organisatie:</b><br/>Vrij opstelling in een vierkant van 20 op 20 meter<br/>Iedere leerling een bal</p> <p><b>Beschrijving:</b><br/>De leerlingen voeren onderstaande oefeningen uit na demonstratie van leerkracht.<br/>Kriskras bewegen door elkaar in een vierkant.<br/>Opgelegde oefening zo goed mogelijk uitproberen, wanneer leerkracht 'STOP' roept zo vlug mogelijk op de bal gaan zitten</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dribbelen</li> <li>2. vooruit en achteruit rollen</li> <li>3. terughalen met voetzool en vooruitduwen</li> <li>4. zijwaarts met voetzool meenemen</li> <li>5. met de voetzool de bal aanraken</li> <li>6. bal afrollen van teen tot hak</li> <li>7. zijwaarts afrollen</li> </ol> <p><b>Fun:</b><br/>Wie kan de opgelegde oefening correct uitvoeren?<br/>Wie reageert het vlugste al de leerkracht 'STOP' roept?</p> <p><b>Tips:</b><br/>Initiatie <b>TECHNIEK:</b> snelheid van uitvoering is niet belangrijk, wel de correcte uitvoering.</p> <p>De oefeningen kan je ook in spelvorm aanbieden (reactiespel)</p> <p>Leerlingen die een oefening super goed doen, dit laten tonen aan de andere leerlingen.</p> |                        |



| TUSSENVORM  | BAL- EN LICHAAMSBEHEERSING | Secundair   | NAAM: <b>TECHNIEK</b> |
|---|----------------------------|---|-----------------------|
|  |                            | <p><b>Organisatie:</b><br/>2 doelen, kegels zigzag opgesteld<br/>Hoedje op 10 meter van de goal</p> <p><b>Beschrijving:</b><br/>Zigzag basisoefeningen uitvoeren van kegel tot kegel met aansluitend trap op doel.</p> <p>Na trap bal halen en aansluiten in andere groep.</p> <p>KEUZE UIT:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. bal voorlangs spelen met binnenkant voet</li> <li>2. kappen binnenkant voet op binnenkant andere voet</li> <li>3. kappen met binnen- en buitenkant voet</li> <li>4. bal voorlangs spelen met punt voetzool</li> <li>5. met punt voet onder lichaam draaien</li> <li>6. overstap</li> <li>7. bal terughalen en schuin vooruit spelen</li> <li>8. terughalen en met andere been meenemen</li> <li>9. terughalen en zijwaarts meenemen</li> <li>10. terughalen en achterlangs spelen</li> <li>11. voorlangs de bal stappen</li> </ol> <p><b>Fun:</b><br/>Welke leerling scoort het meeste doelpunten?</p> |                       |

| TUSSENVORM  | BASISVAARDIGHEID | Lager/Secundair  | NAAM: <b>LEIDEN EN DRIBBELEN</b> |
|---|------------------|--|----------------------------------|
|  |                  | <p><b>Organisatie:</b><br/>Terrein 30 op 25 meter<br/>2 doelen<br/>Opstelling: zie tekening</p> <p><b>Beschrijving:</b><br/>Oef 1: Leerling A past naar leerling B, leerling B controle bal en leidt de bal zo snel mogelijk richting doel waar hij probeert af te werken, leerling A spurt achter kegel achter hem na de pas en probeert leerling B in te halen en bal af te nemen.</p> <p>Oef 2 (hogere moeilijkheidsgraad): Leerling A leidt de bal naar leerling B, leerling B past terug op leerling A die inspeelt op leerling C. Leerling C controleert de bal en tracht te scoren. Leerling B loopt rond kegel en tracht scoren leerling C te verhinderen.</p> <p><b>Fun:</b><br/>Wie scoort het meeste doelpunten?<br/>Wie kan de bal nog afpakken van leerling die op doel wil trappen?</p> <p><b>Tips:</b><br/>Hou de bal dicht bij de voet '<b>DICHTBIJ</b>'<br/>Kijk naar de speler '<b>KIJK</b>'<br/>Ga vooruit '<b>NAAR VOOR</b>'</p> <p>Afstand eventueel aanpassen zodat afwerker hete adem van verdediger voelt.</p> |                                  |

| TUSSENVORM | BASISVAARDIGHEID | Lager/Secundair  | NAAM: <b>BALCONTROLE</b> |
|------------|------------------|--|--------------------------|
|            |                  | <p><b>Organisatie:</b><br/>terrein van 25 op 35 meter<br/>1 bal per speler, 4 kegels,<br/>minimum 8 spelers of meer + doelmannen</p> <p>Opstelling: zie tekening</p> <p><b>Beschrijving:</b><br/>Leerling A en leerling C starten tegelijkertijd,<br/>Leerling A speelt naar leerling B<br/>Leerling B georiënteerde balcontrole, en afwerken op doel</p> <p>Zelfde oefening voor leerling C en leerling D<br/>Doorschrijven: A→B→C→D→A</p> <p><b>Fun:</b><br/>Wie kan er na een georiënteerde balcontrole direct trappen op doel?<br/>Welke leerling scoort het meeste doelpunten?</p> <p><b>Tips:</b><br/>Afstanden variëren rekening houdend met niveau van de groep.<br/>Regelmatig wisselen van keeper.</p> <p>Draai open bij het controleren van de bal als je los bent van je tegenstander: <b>DRAAI OPEN</b><br/>Controleer de bal met de buitenste voet als je opendraait: <b>BUITENSTE VOET</b><br/>Zorg dat je klaar bent om de bal te controleren (op de toppen van de tenen: <b>KLAAR ZIJN</b><br/>Maak een vooractie voor dat je de bal ontvangt: <b>VOORACTIE</b></p> |                          |

| COOLING DOWN | EINDESPEL MET/ZONDER BAL | Lager/Secundair  | NAAM: <b>BOWLING VOETBAL</b> |
|--------------|--------------------------|--|------------------------------|
|              |                          | <p><b>Organisatie:</b> Opstelling: zie tekening</p> <p><b>Beschrijving:</b><br/>Spelers trachten zoveel mogelijk kegels te raken met 1 pas of trap.<br/>Winnaar = trapt de meeste kegels omver.</p> <p><b>Fun:</b> Wie trapt het meeste kegels om?</p> <p><b>Tips:</b><br/>/</p> |                              |

| COOLING DOWN | EINDESPEL ZONDER BAL | Lager/Secundair  | NAAM: <b>MINUTENSPEL</b> |
|--------------|----------------------|--|--------------------------|
|              |                      | <p><b>Organisatie:</b> Verspreide opstelling</p> <p><b>Beschrijving:</b><br/>Alle leerlingen liggen neer op hun rug met hun ogen toe en moeten één minuut schatten. Als de leerlingen denken dat de minuut voorbij is, mogen ze rechtstaan. Wie is juist?<br/>Leerkracht geeft startsignaal.</p> <p><b>Fun:</b> Wie weet het beste hoelang één minuut duurt?</p> <p><b>Tips:</b><br/>/</p> |                          |

Meer informatie: Heb je vragen, opmerkingen of suggesties over deze syllabus, aarzel niet om contact op te nemen met de 'Coördinator Voetbal en School' van de Voetbalfederatie Vlaanderen:

Kurt Van Diest (kurt.van.diest@voetbalfederatievlaanderen.be - 0493/07 75 45)

Website: <http://www.belgianfootball.be/nl/vfv-voetbal-en-school>.





# Blindelings bewegen

## GYMNASTIEK (DEEL 3 EN SLOT)

Met deze driedelige reeks willen we leerkrachten in het reguliere onderwijs, die bewegingsonderwijs geven aan leerlingen met een visuele beperking, praktische handreikingen bieden om deze leerlingen beter te begeleiden bij de ontwikkeling van hun persoonlijke beweging. In het vorige tijdschrift zijn atletiek en spel aan de orde geweest. Nu wordt gymnastiek beschreven.

### Gymnastiek

In dit artikel komen de leeractiviteiten klimmen/klauteren en balanceren met leerlingen met een visuele beperking aan de orde. We geven bij elke leeractiviteit suggesties en geven aan welke aandachtspunten van belang zijn voor leerlingen met een visuele beperking.

Bij gymnastiek gaat het vooral om de omgang met de ruimte waarin, de medeleerlingen en de materialen ten opzichte waarvan de leerling beweegt. Leren bewegen is een 'bouwproces'; met iedere nieuwe beweging wordt voortgebouwd op de vorige. Beheerst de leerling een beweging goed, dan krijgt hij de volgende, nieuwe beweging sneller onder de knie. Daarom is het van belang dat de docent bewegingsonderwijs de leerling veel gelegenheid en tijd geeft om zich bewegingen eigen te maken en niet te snel met iets 'nieuws' komt. Vaak worden aan leerlingen met een visuele beperking veel te ingewikkelde en gecompliceerde leervormen aangeboden, waar zij nog niet aan toe zijn. Geef deze leerlingen gelegenheid om te genieten van oefeningen die zij al geleerd hebben, maar waarop zij nog niet zijn uitgeleerd.

### Klimmen en klauteren

Kinderen en jongeren houden ervan te klimmen en te klauteren. Dat geldt ook voor kinderen met een visuele beperking. Echter, als je blind bent geboren, gaat de aantrekkingskracht van een hoog ding, het lokken tot klimmen, aan je voorbij. Toch kunnen ook blinde en slechtziende leerlingen hieraan veel plezier beleven. Temeer daar leeractiviteiten, waarbij er



voortdurend contact is met een toestel, toegankelijker zijn voor leerlingen met een visuele beperking dan toestellen, die bijvoorbeeld een aanloop en afzet vereisen, zoals een bok of kast.

Naast het gecoördineerd werken met armen en benen, leert de leerling zich door het klimmen oriënteren in de (driedimensionale) ruimte. Vooral het neerspringen en het opvangen van het lichaamsgewicht zijn hierbij belangrijk. De plaatsing van wandrekken en klimtouwen in de zaal is van belang. Kunnen leerlingen gemakkelijk door en over het wandrek klimmen op diverse hoogtes? Kunnen zij vrij in de touwen klimmen en ermee zwaaien zonder hinderlijke obstakels?

### Wandrek

Geschikt voor alle leerjaren van het basisonderwijs en de eerste twee graden van het secundair onderwijs.

#### Leeractiviteiten

##### **Door het wandrek heen klauteren.**

Eerst oefenen de leerlingen dit op de vloer van de zaal. Zij stappen met één been door de tweede opening (van onderen), steken er een arm door en grijpen de bovensport vast. Daarna gaat de rest van het lichaam door de opening en draait de leerling zijn lichaam aan de andere zijde weer naar het wandrek toe. Als laatste volgt de tweede arm. Dit is de veiligste manier om door het wandrek te klauteren; veel veiliger dan wanneer eerst de twee benen door de opening worden gestoken. De leerling kan dan moeilijker zien waar hij zijn voeten neerzet en als hij uitglijdt, kan hij zijn rug bezeren. Het heeft in het algemeen de voorkeur om met het gezicht naar een klautertoestel toe te werken en niet met de rug. Als leerlingen deze techniek beheersen, kunnen zij ook hoger door de openingen klauteren, en eventueel weer terug. Als ze over het wandrek heen klauteren, gaat dat op dezelfde wijze. Hoewel ze dan boven alle ruimte hebben, is het ten behoeve van de stabiliteit verstandig om zo laag mogelijk te blijven (buik op de bovenste sport).

##### **Zijwaarts verplaatsen aan het wandrek**

Dit is niet moeilijk, maar wordt interessanter wanneer de leerling dit op grotere hoogte doet en ook om het wandrek heen klautert en aan de achterzijde weer terug. Leer de leerlingen eerst zijwaarts klauteren door hun handen en voeten bij het zijwaarts verplaatsen steeds aan te schuiven. Later kunnen zij hun handen en voeten ook kruislings verplaatsen om sneller te kunnen klauteren.

##### **Springen uit het wandrek**

De leerling hurkt diep op de tweede of derde sport in het wandrek. Hij veert iets omhoog, doet zijn benen naar beneden, laat daarna zijn handen los, landt rugwaarts op de mat en laat zich achterwaarts weggrollen om de schok op te vangen. Hij gebruikt beide handen op de mat om te remmen. De leerlingen kunnen steeds een stapje hoger gaan. De leerkracht kan leerlingen bij deze leervormen helpen door achter een leerling mee te lopen als hij laag in het wandrek oefent (eventueel handen op zijn rug) of op grotere hoogte eventueel achter de leerling mee te klauteren.



Wandrekken kunnen als extra steun dienen bij andere leeractiviteiten en arrangementen.

We geven een paar voorbeelden:

- banken tegen het wandrek zetten en er tegenop lopen of afglijden
- vanaf het wandrek heen en terugzwaaien aan de touwen
- valmat met banken schuin tegen het wandrek (koprol af).

#### Aanpassingen slechtziende leerlingen

Bij klimmen en klauteren is het van belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden.

Geef eventueel hulp bij het neerkomen. Beplak de sporten van wandrekken met contrasterende tape en laat deze leerlingen werken aan de buitenste wandrekvelden, klimtouwen, of -palen.

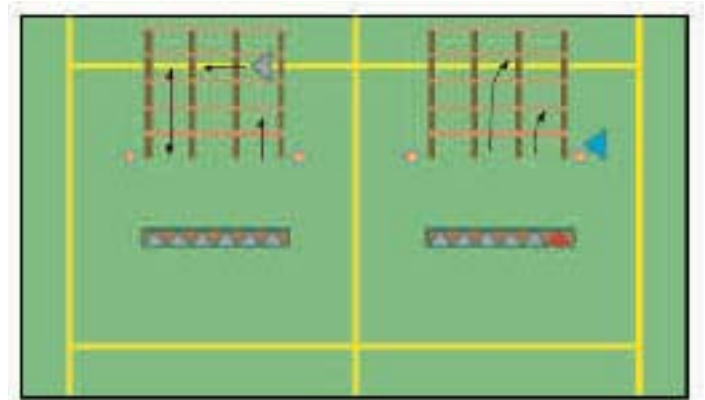


#### Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden. Ook voor leerlingen met een minimale visus ( $< 0,05$ ) kunnen sterk contrasterende kleuren het klimmen vergemakkelijken.

#### Veiligheid

- Besteed bij het klauteren veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures en bespaart veel kracht.
- Plak contrasterende tape op de sporten in één veld van het klimrek, en laat daar de leerling met de visuele beperking klauteren.
- Laat leerlingen nooit eerst met beide benen tussen twee sporten door klimmen, maar eerst met één arm en één been (zittend op de onderste sport) en dan pas schouders en hoofd door de opening, enzovoort.



Wandrek klimmen

### Klimtouwen

Geschikt voor de derde graad van het basisonderwijs en de eerste graad van het secundair onderwijs.

#### Leeractiviteiten

##### **Touw klimmen**

Bij touw klimmen is de techniek erg belangrijk. Wie een goede techniek heeft, loopt minder risico te vallen, maar bespaart ook veel kracht. Leerlingen dragen bij voorkeur een lange broek en eventueel handschoenen. Onze voorkeur gaat uit naar de zeemans- of schippersslag, een klimslag waarbij de leerling een beenklem toepast, die veel kracht oplevert en het klimmen een stuk gemakkelijker maakt dan met de schoolklimslag of de soldatenklimslag.

Laat leerlingen ook weer naar beneden klimmen en laat hen nooit naar beneden glijden (wrijving!). Je kunt de leerling aanvankelijk helpen bij het aanleggen van de beenklem. Ook kun je het klimtouw stilhouden, zodat de klimmer zijn klimslagen rustiger kan maken. Zet eventueel een turnbank onder de klimtouwen als 'opstapje'.

##### **Verhuizen met de touwen**

De leerlingen verhuizen van het ene touw naar het andere touw; eerst laag aan de touwen, maar (bij een zeer goede klimslag) kan het ook helemaal bovenin. Zij verhuizen altijd eerst de benen en daarna pas de armen naar het volgende touw. Leerlingen kunnen alle touwen doorlopen, maar er kunnen ook twee groepen aan elke kant beginnen, waardoor ze slechts de helft van de touwen hoeven te overbruggen. Deze oefening wordt gemakkelijker als je knopen of zitjes in de touwen hangt, waarop de leerlingen kunnen staan tijdens het verhuizen.



## Klimpalen

Geschikt voor de derde graad van het basisonderwijs en de eerste graad van het secundair onderwijs.

### Leeractiviteiten

#### **Paalklimmen**

Het is jammer dat er nog maar weinig sportzalen en -hallen zijn waar we klimpalen aantreffen, want paalklimmen spreekt veel leerlingen aan. Ook hier is de techniek erg belangrijk. De zeemanslag is bij de paal niet bruikbaar. De voorkeur gaat uit naar de schoolklimslag, waarbij de paal tussen de beide benen wordt geklemd. Ook kunnen de voetzolen aan weerskanten van de paal worden geklemd. En de heel lenige klimmers kunnen met hun voeten (gebogen benen) tegen de paal oplopen, zoals inlanders in een kokospalm klimmen. Leerlingen hebben meer grip op de paal als zij 'stroeve' kleding en schoeisel dragen.

#### **Paalklimmen in twee palen**

De leerling klimt tussen twee palen naar boven. Hij grijpt met iedere hand een paal vast en klemt zijn onderbenen om de palen heen, de knieën aan de binnenkanten en de voeten aan de buitenkanten van de palen. Door de palen met zijn knieën uit elkaar te drukken schuift de leerling zich tussen beide palen langzaam omhoog. Het kan ook andersom: knieën aan de buitenkant, voeten aan de binnenkant.

### Aanpassingen slechtziende leerlingen

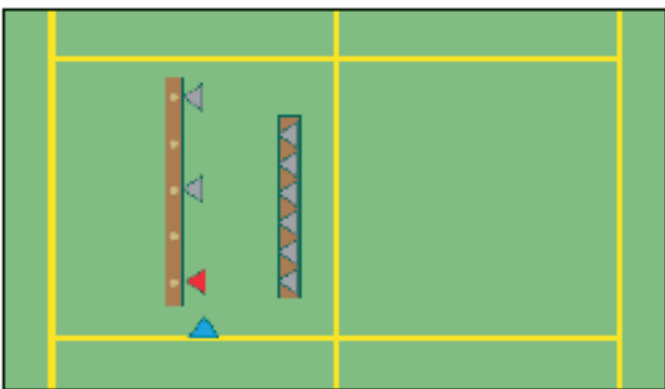
Bij klimmen en klauteren is het van belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Geef eventueel hulp bij het omhoog komen. Laat deze leerlingen aan de buitenste touwen en palen klimmen. Laat een niet gladde, lange broek dragen en laat magnesiumpoeder in de handen wrijven. Dat alles om het klimmen te vergemakkelijken, en bovenin te komen. Waarschuw voor te snel naar beneden glijden (brandblaren!).

### Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden.

### Veiligheid

- Besteed bij het klimmen veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures.
- Laat nooit meer leerlingen tegelijk in één touw of paal klimmen.
- Laat nooit touwen 'los' slingeren, de knoop of het zitje kan een medeleerling ernstig aan het hoofd verwonden!



Klimtouwen

## Klimwand

Geschikt voor de derde graad van het basisonderwijs en het secundair onderwijs.

### Leeractiviteiten

De klimwand biedt, ook voor leerlingen met een visuele beperking, goede, interessante en beweging stimulerende mogelijkheden, al zijn extra zorgvuldigheid en voorzichtigheid zeer belangrijk. Docenten die geen (cursus) ervaring met deze materie hebben, mogen zich er niet aan wagen. Wie met (visueel beperkte) leerlingen met de klimwand wil werken, raden we aan om een boekje met klimmogelijkheden te raadplegen.

### Aanpassingen slechtziende leerlingen

Bij klimmen en klauteren is het van groot belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Zorg ervoor dat bij het wandklimmen de diverse grepen en uitsteeksels zoveel mogelijk contrasteren met de kleur van de wand.

### Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden. Ook voor leerlingen met een minimale visus (< 0,05) kunnen sterk contrasterende kleuren het klimmen vergemakkelijken. Geef veel mondelinge informatie over de klimroute en de steunpunten.

### Veiligheid

- Besteed bij het klimmen veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures en bespaart veel kracht.
- Zorg voor met de klimwand contrasterende steunpunten, die vindt een slechtziende eerder.
- De persoon die de blinde of slechtziende bij het (wand)klimmen begeleidt, moet praktische ervaring hebben in het zekeren van klimmers.

## Balanceren

Balanceren is een kwestie van evenwicht. Wie een goed evenwichtsgevoel heeft, verhoudt zich lichamelijk, staand of lopend, zó ten opzichte van de omgeving, dat hij niet omvalt, maar zijn doel veilig bereikt. Maar als je dat zonder de hulp van je ogen moet doen, staat je evenwicht onder grote druk. Je stabiliteit wordt labiliteit en je begint te wankelen. Zien den kunnen dat ervaren door een poosje met gesloten ogen te staan. Ze merken dat ze de oriëntatie kwijtraken en beginnen te 'zwaaien' op hun benen. Veel blinden, zeker degenen die motorisch zwak zijn, lopen meer wijdbeens dan mensen die goed zien, omdat ze daardoor meer evenwicht hebben. Het is dan ook belangrijk dat leerlingen met een visuele beperking veel oefeningen doen die het evenwichtsgevoel helpen ontwikkelen.

Er is geen sprake van evenwicht als we steunen op/aan een 'vast' object. Het echte evenwichtsgevoel is er pas als we stilstaand (op één been en al of niet op een verhoging) ons evenwicht kunnen bewaren. Het balanceren wordt gestimuleerd als we dit doen op smalle en hoge vlakken in plaats van op een breed, laag vlak. Ook is balanceren gemakkelijker op één been dan met twee benen achter elkaar, omdat we het 'vrije' been kunnen gebruiken om ons lichaam in balans te brengen.

## Balanceren op en boven de vloer

### Leeractiviteiten

#### Balanceren op de vloer

Geschikt voor alle groepen van de basisschool.

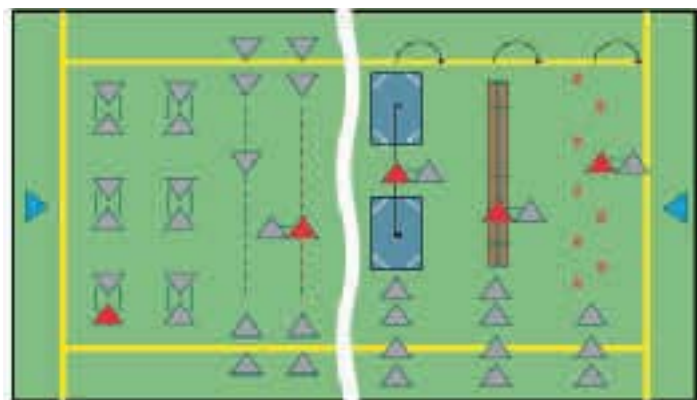
- Twee leerlingen staan met het gezicht naar elkaar toe en houden elkaars handen vast. Om de beurt gaat één leerling op één (wisselend) been staan. Daarna proberen beide leerlingen tegelijk op één been te gaan staan.
- De leerlingen hinkelen in tweetallen (één hand vast) over de breedte van de zaal. Ze hinkelen terug op het andere been en met de andere hand vast.
- De leerlingen hinkelen alleen naar de overkant van de zaal en op het andere been terug.
- De leerlingen staan stil op één been. Ook op het andere been.
- De leerlingen hinkelen op de plaats en maken een hele draai. Ook op het andere been.



#### Balanceren boven de vloer

Geschikt voor alle groepen van de basisschool en de eerste graad van het secundair onderwijs.

- De leerlingen staan op en lopen over blokjes die verspreid liggen op de vloer. De kleur van de blokjes moet zoveel mogelijk contrasteren met de kleur van de vloer. Leerlingen steken bijvoorbeeld de zaal over, stapend van blokje naar blokje.
- De leerlingen schuifelen op twee blokjes naar de andere kant van de zaal.
- De leerlingen staan op twee, of op één been op de evenwichtslat (omgekeerde turnbank).
- Ter ondersteuning van het evenwicht kan de leerkracht de leerlingen



Balanceren op en boven de vloer

hierbij een kinderparaplu in de hand geven (circus!), de onderarm (van de leerkracht) laten vasthouden of de bank dichtbij een muur neerleggen, zodat de leerling steun kan vinden door met één vinger langs de muur te strijken. De school voor speciaal onderwijs van Bartiméus heeft iets bredere evenwichtslatten onder de turnbanken laten zetten om het balanceren van leerlingen beter op gang te krijgen.

- De leerlingen staan op, en lopen over een duikelstang die op de vloer ligt tussen twee turnmatten in. Het is gemakkelijker om het evenwicht te bewaren als de leerlingen in beide handen een knots meenemen.
- De leerkracht verhoogt de duikelstang door ze overdwars op twee turnbanken te leggen (pas op voor wegglijden).
- Tenslotte lopen de leerlingen die eraan toe zijn over de 'echte' evenwichtsbalk (op de standaards). Beveilig dit door er landingsmatten onder te leggen en het begin mee te lopen naast de balk.

## Balanceren op bewegende vlakken

Geschikt voor de derde graad van het basisonderwijs en het secundair onderwijs.

### Leeractiviteiten

#### Pedalo's

Gebruik de uitvoering met zes wielen, omdat die het meest stabiel is en 'pedalen' heeft waar de voeten volledig op passen. De leerlingen werken in drietallen. De leerling op de pedalo wordt aan beide zijden ondersteund door helpers (handen op onderarmen van de helpers) en beweegt zich balancerend voort in de lengte van de zaal. Er wordt aan het einde van de zaal steeds gewisseld. Later proberen de leerlingen hetzelfde met één helper en vervolgens doen zij het alleen en zoeken zij met één hand steun langs een muur. De helpers lopen mee totdat de leerling veilig zelf kan rollen. Bij het achteruit rollen moeten leerlingen nog beter worden ondersteund. Het is bij het rollen zaak om steeds het lichaamsgewicht al op het andere been over te brengen voordat het eerste been helemaal beneden is. Het rollen gaat dan gelijkmatiger.

#### Balanceerton

Leerlingen balanceren op een ton, aanvankelijk met twee helpers (onderarmen vastpakken).

Leg de ton op een lange mat of op aan elkaar gelegde (liefst verbonden) turnmatten. Dat rolt wat langzamer en voorkomt dat de ton slipt.

#### Balanceerbal

De leerlingen balanceren op een bal met behulp van twee helpers. Er zijn grote (75 cm diameter) en kleinere (50 cm) ballen. De voorkeur gaat uit naar de kleinere variant, omdat de helpers dan wat dichtbij de oefnende leerling staan.

#### Fietsen en stappen

Dit zijn goede balanceeroefeningen voor leerlingen met een visuele beperking. Oefen dit bijvoorbeeld op een groot (kunst)grasveld met mountainbikes zonder obstakels en later op een atletiekbaan, een oude startbaan (vliegveld) of iets dergelijks. Laat de leerlingen in ieder geval nooit op de openbare weg oefenen. De begeleider rijdt naast de fietser mee en begeleidt hem/haar mondeling of met de hand op de arm. Deze wijze van balanceren is uiterst interessant voor leerlingen met een visuele beperking en wordt hogelijk gewaardeerd.



### Aanpassingen slechtziende leerlingen

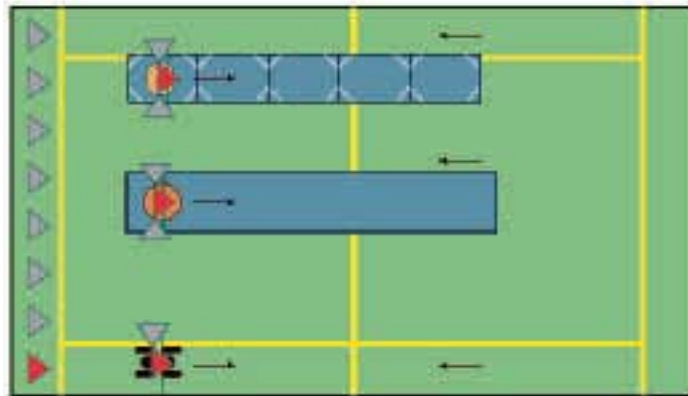
- Laat leerlingen in het begin altijd met twee begeleiders balanceren en laat hen eerst stilstaand evenwicht zoeken. Gebruik materialen die goed contrasteren met de vloer en zorg voor een obstakelvrije baan. Wees vooral alert op het risico van achterover vallen.
- Laat de leerlingen altijd langzaam voortbewegen.

### Aanpassingen blinde leerlingen

Voor blinde leerlingen gelden dezelfde aanpassingen als voor slechtziende leerlingen, maar geef blinden veel mondelinge aanwijzingen en informatie over houding en beweging. Laat deze leerlingen bijvoorbeeld tussen twee gespannen lijnen werken, of maak 'leuningen' voor steun. Een geluidsbaken aan het eind van de route kan hen helpen richting te houden.

### Veiligheid

- Laat de leerlingen eerst echt goed leren om stilstaand hun evenwicht te bewaren, en ga dan pas voortbewegen of oefenen op een verhoging.
- Zorg ervoor dat de helpers uiterst serieus ondersteunen; sta geen 'grapjes' toe.
- Pas vooral op voor achterover (op het hoofd) vallen.



Balanceren op bewegende vlakken

- Zorg voor rust in de oefenruimte, concentratie is erg belangrijk.
- Houd het tempo van bewegen laag, het gaat om evenwicht, niet om snelheid.

### Literatuur:

BLINDELINGS BEWEGEN, Leidraad voor het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs.

Uitgave: Vereniging Bartiméus-Sonneheerdt, Doorn

[www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl)

ISBN/EAN: 9789071534980

Foto's: Jan Schipper

Contact: [jschippers@xmsnet.nl](mailto:jschippers@xmsnet.nl)



# Info en bestellen via ISB

[www.isbvzw.be](http://www.isbvzw.be) of 03/780.91.00

Heb jij al een zwembrevet?



|  | Taken als coach   | Didactisch handelen lesgever   |
|--|---|--|
| Les 1:<br>GV1                          | <p>De coach coacht 1 team van 3 spelers. Coaches roepen hun team bij zich.</p> <p>Ze leggen elk één speelregel uit aan een groep van 3 spelers.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kennis: kennen twee speelregels van GV 1</li> <li>▪ Vaardigheid: kunnen de speelregels mondeling uitleggen aan een medeleerling en vragen nadien of ze de uitleg begrepen hebben.</li> <li>▪ Attitude: Maken oogcontact met de medeleerling.</li> </ul> <p><b>Mondeling uitleg geven staat centraal</b></p>  | <p>Lesgever roept de coaches bij zich en legt twee speelregels uit.</p> <p>Via een onderwijsleergesprek gaat hij na of de coaches de speelregels begrijpen. De coaches verwoorden de speelregels voor de lesgever.</p> <p>De lesgever toont aan de coaches een open versus een gesloten lichaamstaal. Hij vraagt hen de verschillen te benoemen. Hij vraagt hen hun uitleg aan de ploeg te geven in een open houding.</p>  |
| Les 2:<br>PGV: Doelen: Waar & Wanneer? | <p>De coaches observeren gedurende vijf minuten elk één speler en beantwoorden samen de leervragen van de lesgever met betrekking tot de toepassing van de speelregels.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kennis: kunnen aangeven waar en wanneer een goede doelpoging ondernomen kan worden</li> <li>▪ Vaardigheid: Observeren gericht de speelregels bij één medeleerling</li> <li>▪ Attitude: kunnen afwisselend ingrijpen en aanmoedigen</li> </ul> <p><b>Observeren staat centraal</b></p>  | <p>De lesgever legt het werkschema uit in de rol van coach. Benadrukt daarin 'het observeren' = gericht kijken naar 1 of 2 speelregels. Laat de coaches 5 minuten lang 1 speler van het team observeren. En stelt dan de vraag aan de coaches:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Heeft je leerling een doelpoging ondernomen in het spel?</li> <li>▪ Vond je dat een goede beslissing? Waarom wel? Waarom niet?</li> <li>▪ Waar kan je best een doelpoging ondernemen?</li> <li>▪ Wanneer kan je best een doelpoging ondernemen?</li> </ul> <p>Ga nu weer je speler observeren en leg het spel stil als hij een slechte shotselectie maakt en moedig de speler verbaal aan als hij een correcte beslissing neemt.</p> |
| Les 3:<br>PGV: Doelen: Hoe?            | <p>De coach observeert 1 leerling bij het uitvoeren van het setshot. Hij geeft telkens aan welke aandachtspunten niet in orde zijn bij de uitvoering van het setshot.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kennis: aandachtspunten van de shothouding</li> <li>▪ Vaardigheid: observeren van 4 aandachtspunten, feedback geven over de shothouding, bijsturen van de beweging</li> <li>▪ Attitude: betrokken zijn en bereid zijn te helpen zodat de bewegingsuitvoering van je partner verbetert</li> </ul> <p><b>Observeren + feedback geven staat centraal</b></p>  | <p>Lesgever stelt de leerlingen per twee op. De ene is een uitvoerder en de andere moet de beweging 'boetsen' = coach</p> <p>De lesgever gaat rond en stuurt de coaches bij door samen met hen de shothouding van de uitvoerder te bekijken.</p> <p>De lesgever gaat daarbij na of de coach de juiste feedback geeft.</p>  |
| Les 4:<br>PGV: Kansen creëren          | <p>Coaches observeren per twee. Na signaal van de lesgever geeft één coach feedback aan de groep, de tweede coach vult aan vanuit de kijkwijzer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kennis: alle speelregels van kansen creëren</li> <li>▪ Vaardigheid: de ploeg samen roepen, speelregels meegeven, vragen beantwoorden, controleren of de spelers alles begrijpen, spel laten hervatten</li> <li>▪ Attitude: coachen met een focus op de speelregels, kijken spelers aan, zijn actief betrokken langs de zijlijn en op het terrein</li> </ul> <p><b>Instructie geven + actief begeleiden staan centraal</b></p> | <p>Lesgever geeft een kijkwijzer aan de coaches. Daarop staan alle speelregels van de PGV kansen creëren.</p> <p>De lesgever vraagt aan de coaches de kijkwijzer te lezen en vragen te stellen als iets niet duidelijk is.</p> <p>Hij vraagt de coaches om een ploeg van 3 te observeren per 2. Ze moeten 3 maal een stopmoment inlassen en telkens 2 tot 3 speelregels meegeven. De lesgever gaat dan rond en helpt de coaches waar nodig.</p>  |
| Les 5<br>PGV: Opbouw                   | <p>Coaches observeren per twee. De ene coach observeert de andere coach op het toepassen van het werkpatroon en de communicatie met de ploeg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kennis: werkpatroon als coach</li> <li>▪ Vaardigheid: stop roepen, samen roepen, leervragen stellen, feedback geven, aanmoedigen</li> <li>▪ Attitude: betrokken zijn</li> </ul> <p><b>Observeren van een coach + toepassen van werkschema + feedback geven via het stellen van leervragen staan centraal</b></p>   | <p>Lesgever geeft aan de ene coach een kijkwijzer met de speelregels van PGV 'opbouw'. De andere coach krijgt een kijkwijzer over het handelen en de attitude van een coach.</p> <p>Hij vraagt beide coaches de kijkwijzers te lezen en vraagt of alles duidelijk is. De ene coach begeleidt het spel. Voor het begeleiden van zijn team mag hij alleen gebruik maken van leervragen. De andere coach observeert zijn partner-coach.</p> <p>Na 5 minuten wordt er gewisseld.</p> <p>Na 10 minuten worden de coaches samengeroepen en vraagt de lesgever welke zaken opgevallen zijn bij het observeren van de coaches.</p>   |
| Les 6:<br>GV: Evaluatie                | <p>Groep die niet speelt observeert en noteert spelproblemen die voorkomen.</p> <p>Of groep die niet meespeelt observeert spelers aan de hand van evaluatieformulier.</p> <p><b>Peer evaluatie staat centraal</b></p>   | <p>Lesgever observeert 3 tegen 3 aan de hand van evaluatieformulier</p> <p>Lesgever bespreekt met coaches in een onderwijsleergesprek of ze dezelfde spelproblemen geïdentificeerd hebben.</p>   |



**JAN DE MAEYER**  
Algemeen Directeur Panta Rhei  
Licentiaat Lichamelijke Opvoeding  
Doctor in de Wijsbegeerte



# Wat **ECONOMETRIE** kan bijbrengen

## Inleiding

In dit artikel wil ik het hebben over een theorie uit de econometrie, meer bepaald de extreme waardentheorie. Ik wil aantonen dat deze tot (eventueel) nut zou kunnen zijn bij het beoordelen van sportprestaties. Ik zoek antwoord op enkele vragen:

- Kunnen we toekomstige wereldrecords voorspellen (en/of individuele records per atleet)? Anders gesteld: het is een vraag naar mogelijke evolutie(s) in prestaties. Bedenk natuurlijk dan wel dat we een stuk de magie van de sport wegnemen.
- Kunnen we gelijktijdig ook de waarde van een record inschatten? Zijn er records die als sterk beschouwd kunnen worden (records die al lang stand houden en ons gelijktijdig afvragen wat de redenen hiervoor zijn) en andere als eerder zwak (er is nog evolutie te verwachten)?
- Zijn records van mannen en vrouwen met elkaar te vergelijken? Kunnen vrouwen ooit even vlug of vlugger lopen, zwemmen, werpen, springen, enz.?

In dit artikel ga ik hoofdzakelijk in op de eerste vraag.

## Wat hebben econometristen te zeggen over wereldrecords?

Ik neem een voorbeeld uit de atletiek. Het ultieme wereldrecord op de 100 meter lopen is volgens econometristen, al naargelang de graad van betrouwbaarheid 9.21 tot 9.51 seconden (dus tussen 0.07 en 0.48 sec. sneller dan het huidig wereldrecord van Usain Bolt) voor de mannen en 9.88 tot 10.33 voor de vrouwen (dus nog tussen 0.16 en 0.45 sec. af van het huidige wereldrecord van Florence Griffith-Joyner). Zij berekenen

dit op grond van de extreme-waardentheorie. Hiertoe analyseerden zij de persoonlijke records van de beste 762 mannelijke en 479 vrouwelijke atleten (op 100 m) tussen januari 1991 en juni 2008. Elke atleet kwam maar één keer voor in de analyse. De tijden van de mannen variëren van 9.72 tot 10.30 seconden; die van de vrouwen van 10.65 tot 11.38. Kunnen we stellen dat topsporters stilaan de ingebouwde grenzen van het menselijke lichaam bereiken? Over enkele decennia kunnen we waarschijnlijk niet meer sneller, hoger en sterker, toch niet op eigen kracht. Het huidige wereldrecord op de honderd meter is een volle seconde sneller dan de eerste officiële besttijd uit 1912. Citius, altius, fortius dus, zoals baron de Coubertin had gehoopt. Maar de laatste jaren komt het einde vandit Olympisch motto in zicht, niets meer verder, sneller en sterker. Wereldrecords vlakken af en in sommige sporten (of delen ervan) viel de verbetering zelfs compleet stil. In het kogelstoten en verspringen bij de mannen bijvoorbeeld staan de records al sinds het begin van de jaren negentig op de tabellen. Bij de vrouwen gaat de honderd meter sprint sinds 1988 niet meer sneller. Er is dus sprake van een globale trend naar een eindpunt van (alle) wereldrecords.

Een andere interessante vraag die men zich zou kunnen stellen is: Worden vrouwen ooit sneller dan mannen? Sommige evoluties in recordcurves doen dit vermoeden. Een merkwaardig feit: de Chinese zwemster Ye Shiwen zwom de laatste 50 meter van haar 400 m vrije slag sneller dan de winnaar bij de mannen, de Amerikaan Ryan Lochte (bemerking: Ye Shiwen moest alles geven om te winnen, Lochte kon relaxed zwemmen want hij lag goed op kop. Maar toch.)



## Hoe berekenen econometristen nu deze ultieme records? Of: hoe berekenen we het eindpunt, voorspellen we het?

De theorie die hiervoor gebruikt wordt is de extremewaardentheorie. De extremewaardentheorie is een deelgebied van de statistiek dat vragen over extreme gebeurtenissen (die per definitie niet veel voorkomen) beantwoordt aan de hand van informatie over minder extreme gebeurtenissen. De theorie wordt veel toegepast binnen de financiële en verzekeringswereld, om risico's in te schatten van extreme schades als gevolg van bijvoorbeeld stormen en aardbevingen. Maar zijn wij wel goede voorspellers? Ondanks alle knowhow kan niemand voorspellen hoe het straks met de economie zal aflopen. Als wij wel goed konden voorspellen, dan zouden we beter kunnen anticiperen. Vergeten we niet de mogelijke valkuilen bij het hanteren van dergelijke technieken: data mining, weglaten/vergeten van belangrijke variabelen, projecteren van resultaten, kleine steekproeven, de selectie van de steekproef, het 'post hoc ergo propter hoc'-argument enz. There are three kinds of lies: lies, damned lies and statistics (Benjamin Disraeli).

Laten we een theoretisch voorbeeld nemen om ten eerste de systematiek uit te leggen en ten tweede aansluitend enkele nodige bedenkingen te formuleren.

### Systematiek, hoe gaat het in zijn werk?

Veronderstel

De volgende besttijden over een bepaalde afstand (lopen, zwemmen, fietsen, maakt niet uit) (theoretisch voorbeeld):

| Data(x)           | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|-------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Tijden in sec.(y) | 100 | 97 | 92 | 91 | 90 | 89 | 88 | 86 | 85 | 84 |

De formule is: 
$$b = \frac{\sum_{k=1}^n (x_k - \bar{x})(y_k - \bar{y})}{\sum_{k=1}^n (x_k - \bar{x})^2}$$

In deze formule zijn gekend:

Het gemiddelde van x is 5.5.

Het gemiddelde van y is 90.2 seconden, n is gelijk aan 10.

| x       | y   | $(x_k - \bar{x})$ | $(y_k - \bar{y})$ | $(x_k - \bar{x})(y_k - \bar{y})$ | $(x_k - \bar{x})^2$ | a     |   |
|---------|-----|-------------------|-------------------|----------------------------------|---------------------|-------|---|
| 1       | 100 | -4,5              | 9,8               | -44,1                            | 20,25               | 101,6 |   |
| 2       | 97  | -3,5              | 6,8               | -23,8                            | 12,25               | 100,2 |   |
| 3       | 92  | -2,5              | 1,8               | -4,5                             | 6,25                | 96,87 |   |
| 4       | 91  | -1,5              | 0,8               | -1,2                             | 2,25                | 97,5  |   |
| 5       | 90  | -0,5              | -0,2              | 0,1                              | 0,25                | 98,12 |   |
| 6       | 89  | 0,5               | -1,2              | -0,6                             | 0,25                | 98,75 |   |
| 7       | 88  | 1,5               | -2,2              | -3,3                             | 2,25                | 99,37 |   |
| 8       | 86  | 2,5               | -4,2              | -10,5                            | 6,25                | 98,99 |   |
| 9       | 85  | 3,5               | -5,2              | -18,2                            | 12,25               | 99,62 |   |
| 10      | 84  | 4,5               | -6,2              | -27,9                            | 20,25               | 100,2 |   |
| gemidd. | 5,5 | 90,2              |                   | -134                             | 82,5                | 991,3 |   |
|         |     |                   |                   | b                                | -1,62424            | 99,13 | a |

Men kan dus de parameter b berekenen na invullen van de data en tijden ( $x_1$  is gelijk aan 1 en  $y_1$  is gelijk aan 100, enz.).

Wanneer je de berekening maakt dan kom je uit op een waarde -1,62424 voor b.

Vervolgens gebruiken we volgende formule:  $a = y - bx$

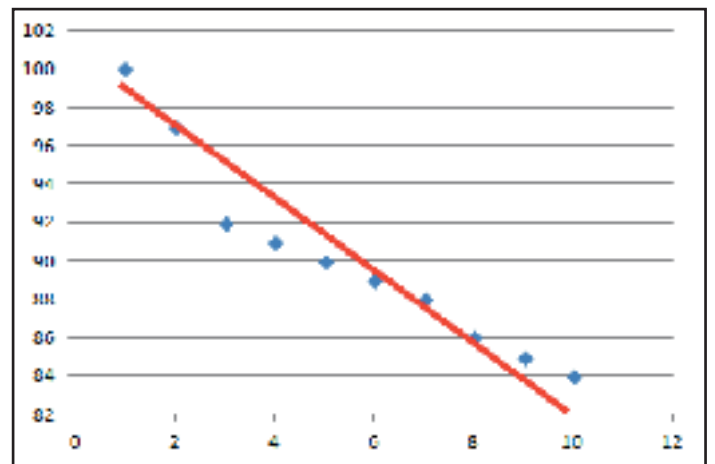
Door de formule  $a = y - bx$  te gebruiken en daarvan het gemiddelde uit te rekenen, krijgt men een goede schatting voor wat a zou moeten zijn. Men moet dan wel 'n'-maal de functie uitrekenen (tien maal in ons voorbeeld).

Daar we de functie lineair beschouwen geldt het volgende:

$$\bar{a} = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n y_k - b x_k = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n y - \frac{b}{n} \sum_{k=1}^n x = \bar{y} - b \bar{x}$$

Dit berekenen levert het volgende resultaat op  $a = 99.13$

We krijgen dus nu:  $y = 99.13 - 1.62424 x$



Wat kunnen we afleiden uit deze grafiek?:

- De records liggen niet precies op één lijn. Dit is in principe nooit het geval, er is altijd een onzekerheid, die men aangeeft met  $\epsilon$ . Het volledige model wordt dus:

$$y = 99.13 - 1.62424 x + \epsilon$$

Zodra x groter wordt dan 62 (in het theoretisch voorbeeld) worden de tijden negatief. Wat betekent dit? Men kan onmogelijk een afstand afleggen in minder dan nul seconden. Er is dus een limiet of anders gesteld: het model kan niet lineair zijn, heeft dus ergens een grens. In werkelijkheid zal de functie dus geen rechte lijn zijn maar eerder een kromme. Deze krommes zijn uiteraard te berekenen. Ik vond op Wikipedia een grafiek met daarop de evolutie wereldrecords 100 m spurt



atletiek. Ik tekende er zelf een curve bij, deze is theoretisch te berekenen en te plotten (bijvoorbeeld door de data in te geven in SPSS).

- De data in ons theoretisch voorbeeld hebben we vervangen door de getallen 1 tot en met 10. De vraag is natuurlijk: mag dat? Het antwoord is hier ja indien de tussenpozen tussen de originele data gelijk zijn. In dit geval klopt dit. We zijn hier dus uitgegaan van telkens één recordverbetering per jaar. In werkelijkheid is dat natuurlijk niet zo. Er zijn jaren met heel wat verbrekingen van het wereldrecord, andere jaren leveren geen nieuwe records op. Wanneer we dit met echt cijfermateriaal zouden doen dan levert dit niet direct een foute schatting op, maar we kunnen niets zeggen over het moment waarop het voorspelde record gerealiseerd zal worden. Als je namelijk 11 invult op de plaats van 'x' dan krijg je wel een tijd, maar je weet niet precies wanneer deze '11' nu in werkelijkheid zal plaatsgrijpen.
- We hebben in ons theoretisch voorbeeld natuurlijk ook niet voldoende data. Hoe meer data, hoe beter. We hebben hier tien records gebruikt om het volgende record te voorspellen. Het spreekt vanzelf dat er meer data nodig zijn om nauwkeuriger te kunnen werken. De bedoeling was alleen de systematiek aan te tonen.

## Bedenkingen

De beweging van een mens is zo gecompliceerd en kent zo veel variabelen dat het zich niet eenvoudig in een model laat vangen. Een model is een karikatuur van de werkelijkheid. Iedere poging om de werkelijkheid in kaart te brengen is een arbitraire reductie van die werkelijkheid. We doen dit door parameters te gebruiken die zo goed als mogelijk worden gemeten en zowel kwalitatief als kwantitatief worden uitgedrukt. De conjuncties van alle waarderingen en scores zijn een indicatie van de werkelijkheid maar deze pogingen kunnen de werkelijkheid wellicht nooit volledig vatten en al zeker niet vervangen. Meer zelfs, we zijn niet eens zeker wat de werkelijkheid zelf is. Toch blijven we dergelijke vereenvoudigingen, reducties, schematiseringen, categoriseren hanteren om de werkelijkheid niet alleen enigszins te vatten, te reconstrueren (ook in de zin van een rationele reconstructie), maar ook om greep te krijgen op die werkelijkheid, deze te beheersen en er ons handelen op te kunnen afstemmen. De menselijke zwakte ligt dan ook in het feit dat we op die wijze slechts een zo goed mogelijk antwoord kunnen geven op de gestelde vragen. Vooruitgang kan alleen gemeten worden in kleine stapjes, de antwoorden zullen nooit zeker zijn.

De gebruikte regressiemethode is in essentie eenvoudig. Er wordt echter geen (althans te weinig) rekening gehouden met factoren die de menselijke prestaties hebben beïnvloed, zoals doping en technologische vooruitgang. Ook met sociaal-maatschappelijke veranderingen valt in voorspellingen moeilijk rekening te houden, zoals betere trainingsomstandigheden of de opkomst van de professionele sport in niet-westerse samenlevingen. Oost-Afrikaanse atleten hebben de lange afstanden in enkele decennia naar hun hand gezet. En wat brengt de toekomst? China bijvoorbeeld.

Met welke factoren houdt deze wijze van berekenen geen rekening? Een paar elementen wil ik hierna opsommen en wat verduidelijken.

### • Materiaal

Twee voorbeelden om aan te tonen wat ik hiermee bedoel. In het zwemmen werden zwempakken gemaakt uit polyurethaan. FINA keurde dit eerst goed maar is later op die beslissing teruggekeerd. Zwemmers dragen terug zwemkleding van textiel. Zwemmers hadden met een pak van polyurethaan minder last van weerstand en dreven beter. Het wereldre-



cord (47.84 sec.) op de 100m vrije slag van Pieter van den Hoogenband bijvoorbeeld hield acht jaar stand (normaal pak). Met de nieuwe snelle zwempakken vanaf maart 2008 werd het record maar liefst 25 keer gebroken. Men zou dus kunnen gewagen van technologische doping.

De Schot Graeme Obree, ook wel de 'The Flying Scotsman' genoemd, was naast wielrenner ook een knutselaar/kunstenaar/ontwerper. Met zijn zelf ontwikkelde fiets, die met onderdelen van een oude wasmachine was gemaakt, toonde hij in 1993 aan dat het niet zo moeilijk was om over een uur sneller te rijden dan Eddy Merckx. Hij haalde in 1994 met een verbeterde positie zelfs 52.713 km/uur. Merckx legde in Mexico 1972 op een conventionele koersfiets 49.431 km af. De UCI schafte de aerodynamische fietsen af en legde een en ander vast in reglementen.

### • Infrastructuur

De ondergrond waarop gelopen wordt in atletiek heeft uiteraard eveneens een invloed. Zullen de huidige ondergronden nog wijzigen en zo ja wat zal de invloed ervan zijn op de tijden. Ook de vorm van de piste (atletiek) zou kunnen wijzigen t.o.v. de huidige gangbare. En wat indien de piste een helling zou hebben zoals een wielersbaan? Ik maak dan nog geen bedenking bij de wereldrecords die gelopen worden in de marathon waar de ondergrond heel divers kan zijn en het parcours vlak of eerder heuvelachtig. Moeilijk te vergelijken dus.

De invloed van de diepte van een zwembad, de breking van de golfslag door de vlotters, de invloed van de muur (buitenste banen), de hoogte van de startblokken, de watertemperatuur, enz. is gekend en kan theoretisch berekend worden. Wat indien men zou verzuimen hier een standaardisatie in het reglement in te schrijven. Het Olympisch zwembad (London Aquatics Centre) was 1 meter dieper dan de minimale 2 meter die gevraagd wordt door FINA. Speciale gootjes slokten de golven op die zwemmers maken. Ingenieurs hebben dus de energie die van die golfjes vrijkomt, deskundig afgeleid, zodat het water eerder laminair blijft en niet te turbulent wordt. In de biomechanica verwijs ik naar een belangrijke grootheid bij weerstanden, het Reynoldsgetal.

### • Veranderingen in regels/reglementen

In feite is sport een grootschalig experiment. Het is de zoektocht naar de absolute grenzen van het menselijke prestatievermogen. Reglementen geven aan binnen welk kader dat gebeurt. De mogelijkheid om tijd en afstand objectief te meten, maakt prestaties over verschillende generaties vergelijkbaar. En toch veranderden verschillende reglementen grondig zodat die vergelijkingen moeilijker worden. De enige mogelijkheid is dan om hiermee rekening te houden en een correctiefactor in te voeren. Denk ook nog maar eens aan handgestopte tijden en elektronisch gemeten tijden (in die laatste meting zijn nog varianten te bedenken).

### • Trainingsmethodes

Trainingsmethodes zijn wetenschappelijk onderbouwd en evolueerden van vaak nattevingerwerk naar heuse wetenschappelijke inzichten en theorieën. Is het einde in deze al bereikt? Ik dacht het niet, er zit wellicht nog rek op waardoor menselijke prestaties nog beter kunnen, beter dan ingeschat kan worden via statistische modellen.

### • Verbeterde technieken

Een andere techniek in hoogspringen (Fosbury-flop) zorgde voor een aanzienlijke winst in hoogte en dus voor recordverbeteringen. Ook het kogelstoten heeft een tijdje met een andere techniek geflirt (de atleet draaide rond zijn as vooraleer de kogel weg te stoten), zonder succes meen ik te weten. Het is misschien wachten op 'nieuwe Fosbury's' in tal van sporten.

### • Doping, enhancement

Ik wil hier niet dieper op ingaan, de effecten zijn bekend. Bestaan er op vandaag zuivere wereldrecords? Ik durf hierop niet te antwoorden maar ik vrees van niet. Wie zegt dus niet dat in de toekomst deze factor nog zal blijven spelen (zowel in de ene als de andere zin) waardoor prognoses helemaal onbetrouwbaar worden? Er zijn wetenschappers en filosofen die pleiten voor een toelaten van doping (in alle mogelijke varianten en voorwaarden).

### • Mindset

Records werken vaak belemmerend. Atleten kijken soms tegen bepaalde barrières aan, totdat een atleet de barrière doorbreekt. Dan is het hek van de dam, het bewijs is geleverd: de mens kan onder de grens van wat mogelijk werd geacht. Een paar voorbeelden: de marathon 2 uur en 5 minuten gold als de maatstaf. Op de 100 meter gold 9,80 als de grens. En wie herinnert zich niet het doorbreken van de 1 minuut-grens op de 100 m vrije slag (J. Weismuller). Later werd dat de 55 sec-grens, dan de magische 50 sec. grens en nu kijkt men stilaan uit naar de 45 sec. grens. Een nieuw record zorgt ervoor dat de mindset van sporters verandert. Sporters stellen dan hun verwachtingen bij en zij focussen zich op snellere tijden (of hoogtes, afstanden, enz.). Plots blijken meerdere sporters in staat de barrière te doorbreken.

### • Constitutie van de mens, grenzen van het menselijk lichaam

In welke mate is de mens groter geworden, sterker, leniger, enz. olympische zwemmers en atleten zijn langer dan vroeger. Zelfs de kleinste olympische zwemmer of atleet stijgt vandaag boven de gemiddelde toeschouwer uit. De verklaring hiervoor is eenvoudig. Het aanbod aan grote sporters nam toe, en zij hadden meer kans om beter te presteren in zwemmen en atletiek. Kleinere atleten – die in de beginjaren van de Olympische Spelen wel nog behoorlijk succesvol waren geweest – bereiken nu zelden nog de top. Fysiologische begrenzingen hebben er bijvoorbeeld voor gezorgd dat sprintnummers in verhouding minder vooruitgang hebben geboekt in vergelijking met het afstandslopen. Sprinters zijn grotendeels afhankelijk van hun reactietijd en snelle spiervezels, terwijl afstandslopers het moeten hebben van trage spiervezels en uithoudingsvermogen (de mogelijkheid om zuurstof efficiënt naar de spieren te brengen). Die twee laatste kunnen gemakkelijker verbeterd worden met behulp van training of manipulatie. De reactietijd is afhankelijk van het autonoom zenuwstelsel, minder gevoelig voor manipulatie dus. Door de mondialisering in heel wat sporten leren we ook nieuwe atleten kennen van landen (die we waarschijnlijk niet eens kunnen situeren op de wereldkaart). Een onderzoek van een Afrikaans stammenvolk, toonde opmerkelijke lichaamseigenschappen: niet groter dan 1m50 maar buitengewoon gespierd. Hun fysiologie blijkt uitermate geschikt voor sporten als gymnastiek en wielrennen. Deelname

van deze mensen kan garantie zijn voor een pak nieuwe records. En tot wat zijn vrouwen nog in staat? Bedenk dat door de late emancipatie van de vrouw zij veel later aan het sporten zijn gegaan. Ik herinner mij nog één van mijn eerste zwemwedstrijden waaraan ik deelnam (1959) en waarbij er ook nummers voor vrouwen stonden geprogrammeerd. Zij mochten naar de startblokken gaan met badmantel aan. Scenario was dan: badmantel uit aan de startblok, wedstrijd zwemmen, uit het water komen, badmantel onmiddellijk aan en verdwijnen.

### • Voeding

Voedingsdeskundigen kunnen het lichaam meer energie bezorgen. Sporters gaan op zoek naar een voedingsprogramma dat hen voorsprong oplevert. Slechte eetgewoonten en voedingstekorten kunnen de atletische prestaties benadelen. Maar waar ligt de grens? Voedingssupplementen bijvoorbeeld.

### • Enz.

Kortom, de wetenschap stuwt mede de prestaties van atleten naar nieuwe recordhoogtes. Sport is dus als het ware een laboratorium voor de wetenschap. De Spelen, de wereldkampioenschappen en nog enkele andere grote events zijn experimenten in menselijke prestatie en sport(spits)technologie. Sport gaat dus niet langer om atleet en trainer alleen maar is ook een test voor ingenieurs, onderzoekers, psychologen, wetenschappers dus. Grote events demonstreren hoe de mens de limieten van gangbare wetten aftast. Citius, altius, fortius, versie 2.0.

## Besluit

Men moet dus voorzichtig zijn met voorspellingen. Zich alleen baseren op econometrie en statistische modellen is gevaarlijk. Men houdt immers geen rekening met alle mogelijke invloeden van andere factoren zoals materiaal, infrastructuur, enz., waarvan we misschien het einde nog niet hebben gezien. Zuiver zich baseren op dergelijke berekeningen reduceert de voorspellingen van waar de menselijke begrenzing ligt tot ordinaire cafépraat. Het toont m.i. ook aan dat een te sterke nadruk leggen op kwantitatieve uitdrukkingen van prestaties manipulaties in de hand (kunnen) werken, m.a.w. doping in de meest brede betekenis van het woord. Via voeding, trainingsmethodes, het wijzigen van de constitutie van de mens, enz. tot en met wat we vandaag conventioneel als doping bestempelen. Het spel wordt niet langer eerlijk gespeeld. Is een kampen tegen elkaar, bv. de 100 m spurt in atletiek, niet mogelijk: 1. zonder een kwantitatieve expressie ervan waardoor de druk om alsmat beter te willen doen (recordjagen) enigszins afzwakt en daarmee ook de nood om 'enhancement' toe te passen? 2. De 100 m te laten afleggen op allerlei mogelijke terreinen en zelfs op niet altijd vlakke weg? 3. Een klassement op te maken op basis van de meeste overwinningen op een seizoen (zoals in Formule 1, de Golden League, enz.)? Hiervoor niet kiezen (kwalitatieve beoordeling) en vasthouden aan zuivere kwantitatieve uitdrukkingen van de prestaties (met bovendien steeds beter materiaal voor tijdopnames, van 1/10 sec. naar ??) is kiezen voor een wetenschappelijk uitdrukken van prestaties. Maar waarom mag een atleet dan maar één valse start nemen, waarom mag hij dan geen middelen nemen die prestatieverbeterend zijn, enz. Kiezen hiervoor schakelt de sportprestatie gelijk met een wetenschappelijk experiment. Uitgedrukt in een continuüm van kwantitatief naar kwalitatief krijgen we dus dit: (KWANTITATIEF) hoe snel kan een mens lopen? Over 100 m? Met een maximum van twee valse starts? In competitie met anderen? Zonder doping? .... Wie wint de 100m (KWALITATIEF)?

**Trefwoorden: econometrie, beoordelen, sportprestaties, wereldrecords, voorspellen, statistiek**



# Muziek in de sportclub

## NIEUWE TARIEVEN **SABAM** SINDS SEPTEMBER



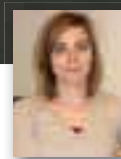
De sportsector, vertegenwoordigd door koepelorganisaties VSF (Vlaamse Sportfederatie) en AISF (Association Interfédérale du Sport Francophone), ging de afgelopen maanden in overleg met auteursvereniging Sabam rond de tarieven voor het gebruik van muziek in een sportvereniging. Dit resulteerde in een nieuw, transparanter tariefstelsel voor de sportsector, dat sinds september 2013 van kracht is. In dit artikel lichten we de spelregels en de nieuwe tarieven toe voor het gebruik van muziek in de sportvereniging.

Veel sportclubs maken gebruik van muziek. Voor sommige clubs is muziek een onmisbaar onderdeel van hun activiteiten, voor andere is het een aangenaam maar vaak ook noodzakelijk extraatje waarvan af en toe gebruik gemaakt wordt. Iedereen die muziek publiek wil gebruiken, moet rekening houden met het auteursrecht. Dit recht vergoedt de auteur van muziekwerken telkens zijn werk gebruikt wordt. Sabam verenigt de auteurs en staat

in voor de inningen. Sabam bepaalt vrij de toepasselijke tarieven, maar gaat hiervoor in overleg met vertegenwoordigers van de verschillende sectoren. VSF en AISF werden uitgenodigd om de nieuwe tarieven te bespreken die sinds 1 september van kracht zijn. VSF verzamelde een aantal opmerkingen van clubs en federaties in de hoop zo een aantal vaak gehoorde klachten in de toekomst te kunnen vermijden. Een punt waarop Sabam – helaas – niet

wilde inbinden, is het aparte tarief voor dansverenigingen en -scholen. Dit aparte tarief 118 blijft dus bestaan, waardoor dansverenigingen zich niet op het reguliere tarief voor sportclubs zullen kunnen beroepen.

Voor de overige sportclubs wordt een onderscheid gemaakt naargelang men op regelmatige basis muziek gebruikt (**jaarcontract**) of slechts occasioneel muziek gebruikt (**sportie-**



**GERALDINE MATTENS**  
Vlaamse Sportfederatie



**LIEN BERTON**  
Vlaamse Sportfederatie

**ve evenementen – manifestaties**). Daarnaast is er ook nog een verschillende regeling indien men een jaarcontract specifiek voor de vereniging afsluit of indien de uitbater van de zaal reeds een tarief afsloot (**Polyvalente Zaal**) en er ook een geluidinstallatie voorziet.

### Jaarcontract

Het nieuwe tarief 129 (het vroegere 36B) is van toepassing voor de **sonorisatie** (= het publiek afspelen van muziek met een eigen muziekinstallatie) van het stadion of de sportzaal door verenigingen zonder winstoogmerk tijdens wedstrijden, toonmomenten of trainingen. Dit tarief geldt ongeacht de sportdiscipline, ongeacht of er inkomgeld gevraagd wordt, ongeacht of het om voor- of achtergrondmuziek (onder **voorggrondmuziek** verstaat men: muziek die noodzakelijk is voor het uitvoeren van de betrokken discipline; zie verder) gaat en ongeacht waar de locatie van deze activiteit is. Live-uitvoeringen, sopers en fuiven vallen hier echter niet onder. Er is een tarief voor sportclubs die op nationaal niveau actief zijn en voor sportclubs die op niet-nationaal niveau actief zijn.

Let wel op: sonorisatie van horecaoppervlaktes zit niet vervat in dit tarief. Hiervoor moet steeds een apart contract afgesloten worden.

**Interessante tip** voor sportclubs met een kort seizoen: er is een voordeliger tarief voor de 'tijdelijke exploitatievormen'. Maakt je sportclub slechts een bepaalde periode van het jaar gebruik van muziek dan betaal je slechts een percentage van het jaartarief.

Het positieve aspect van deze nieuwe regeling is dat sportclubs zelf een jaarcontract kunnen afsluiten voor al hun trainingen. Indien zij niet op nationaal niveau actief zijn, dan zijn ze voor een tarief van 100 euro (of 106 euro incl. btw) een jaar lang in orde. Waar er vroeger discussie kon ontstaan omdat één club op verschillende locaties trainde en hiervoor verschillende keren gefactureerd werd, kan er nu met zeker-



heid gezegd worden dat deze clubs door betaling van het jaarcontract voor muziekgebruik ongeacht de locatie gedekt zijn.

### Polyvalente zaal

Maakt een sportvereniging gebruik van een zaal en wordt de geluidsinstallatie ook ter beschikking gesteld door de uitbater van de zaal, dan zijn die gebruiken gedekt door het Tarief Polyvalente Zaal. Dit tarief wordt **afgesloten door de uitbater van de zaal**. De verenigingen die de zaal én de geluidsinstallatie van de uitbater gebruiken, moeten dan geen apart contract met Sabam afsluiten, tenzij ze een evenement of een sportieve manifestatie organiseren. In dat geval is het Tarief 106 van toepassing (zie verder).

Sabam hanteert naast het nieuwe Tarief 129(=jaarcontract) andere tarieven bij uitbaters van polyvalente zalen. Deze polyvalente zalen kunnen verschillende vormen aannemen en worden in functie hiervan anders getarifeerd. Een sportclub heeft er dus alle belang bij om bij de uitbater na te vragen welk tarief afgesloten is en welke activiteiten hierdoor automatisch gedekt zijn.

### Occasioneel gebruik

Sommige sportclubs hebben niet iedere training nood aan muziek, maar maken er bijvoorbeeld alleen gebruik van bij een toernooi. In die gevallen is het niet nodig een jaarcontract af te sluiten, maar kan een specifieke overeenkomst voor dat bepaald **evenement** voordeliger zijn. Vroeger deed je daarvoor een beroep op het Tarief 115 (sportieve en recreatieve manifestaties). Dat tarief wordt nu vervangen door het nieuwe Tarief 106 (**Evenementen – Sportieve manifestaties**).

Wil je bepalen hoeveel dat tarief je zal kosten, dan kan je dat aan de hand van een aantal criteria nagaan. In eerste instantie wordt een onderscheid gemaakt tussen **achtergrond- en voorggrondmuziek**. Er is sprake van voorggrondmuziek wanneer de muziek een noodzakelijk element is om de sport te kunnen beoefenen. Enkele voorbeelden zijn onder andere: ritmisch-acrobatische gymnastiek, kunstschaatsen, paardendressuur, synchroonzwemmen,...

Op sommige evenementen worden echter zowel onderdelen met voorggrond- als met achtergrondmuziek geprogrammeerd. Een evenement valt pas onder het (duurdere) tarief voorggrondmuziek wanneer **meer dan 50%** van de onderdelen met **voorggrondmuziek** zijn. Wordt bijvoorbeeld een zwemtornooi georganiseerd waar 10 verschillende zwemnummers aan bod komen (achtergrondmuziek), maar waar ook 4 onderdelen uit synchroonzwemmen bestaan (= voorggrondmuziek), dan mag voor dat evenement het criterium achtergrondmuziek in aanmerking genomen worden.

| SOORT CLUB                 |  | JAARLIJKS BEDRAG (EXCL. 6% BTW) |
|----------------------------|--|---------------------------------|
| Lager dan nationaal niveau |  | € 100                           |
| Nationaal niveau           | 1-1.000 plaatsen                                     | € 250                           |
|                            | 1.001-2.500 plaatsen                                 | € 500                           |
|                            | 2.501-5.000 plaatsen                                 | € 750                           |
|                            | Supplement per aangevangen schijf van 5.000 plaatsen | € 500                           |

| Gesonoriseerde oppervlakte (m <sup>2</sup> )                                   | Aard van de wedstrijd                | Tarief per evenement per dag (gratis) EXCL. 6% BTW | Tarief per evenement per dag (met inkom) EXCL 6% BTW |
|--|--------------------------------------|--|--|
| 1-250  | Lokaal<br>Provinciaal<br>Gewestelijk | € 45,65  | € 68,48  |
| 251-500  |                                      | € 60,97  | € 91,46  |
| 501-1.000  |                                      | € 78,53  | € 117,80   |
| 1.001-2.000  |                                      | € 109,15   | € 163,73   |
| 2.001-3.000  |                                      | € 139,78   | € 209,67   |
| 3.001-4.000  | Nationaal                            | € 170,41   | € 255,62   |
| 4.001-5.000  | Internationaal                       | € 201,04   | € 301,56   |
| 5.001-7.500  | Mega                                 | € 258,47   | € 387,71   |
| 7.501-10.000   |                                      | € 315,91   | € 473,87   |
| 10.001-15.000  |                                      | € 392,48   | € 588,72   |
| 15.001-20.000  |                                      | € 469,06   | € 703,59   |
| Per aangevangen schijf van 5.000 m <sup>2</sup> boven de 20.000 m <sup>2</sup> |                                      | € 76,56  | € 114,84   |

### Achtergrondmuziek

Indien gebruik gemaakt wordt van het tarief achtergrondmuziek, wordt gekeken naar de aard van de wedstrijd.

- Gaat het om een **lokale, provinciale of gewestelijke** wedstrijd, dan wordt dit gelijkgesteld met de schijf van 1-250 m<sup>2</sup>.
- Gaat het om een **nationale** wedstrijd, dan wordt dit gelijkgesteld met de schijf van 3.001-4.000 m<sup>2</sup>.
- Gaat het om een **internationale wedstrijd**, dan wordt dit gelijkgesteld met de schijf van 4.001-5.000 m<sup>2</sup>.
- Gaat het om een **mega-sportmanifestatie**, dan wordt dit gelijkgesteld met een schijf van 5.001-7.500 m<sup>2</sup>.

Let op: voor kleinschalige manifestaties worden deze schijven toegepast tenzij de berekening op basis van de reële oppervlakte voordeliger is voor de organisator.

Tot slot, worden binnen de 30 dagen meer dan 5 identieke manifestaties met dezelfde parameters georganiseerd, dan wordt het totaal verschuldigde bedrag beperkt tot 5 manifestaties.

### Voorgrondmuziek

Wordt tijdens het evenement meer dan 50% voorgrondmuziek gebruikt, dan moet het tarief voorgrondmuziek gehanteerd worden. Het tarief voorgrondmuziek is **6% op de bruto-ontvangsten van de ticketverkoop** (=inkomgelden). Onder bruto-ontvangsten wordt verstaan: de ontvangsten uit de ticketverkoop met inbegrip van de waarde van de tickets

die gegeven worden in ruil voor sponsoring. Sponsortickets worden in rekening gebracht aan nominale waarde. Wanneer deze waarde niet kan vastgesteld worden, wordt de gemiddelde ticketprijs in rekening gebracht. Van de ontvangsten uit de ticketverkoop kunnen reservatiekosten, de btw en eventueel verschuldigde gemeentebelastingen op gemakkelikheden afgetrokken worden op voorwaarde dat al deze kosten op eenduidige wijze door de organisator aangetoond kunnen worden.

Let op: indien de bruto-inkomsten van de ticketverkoop lager zouden liggen dan het toepasselijke tarief achtergrondmuziek, dan wordt het minimumtarief het tarief achtergrondmuziek.

### Samengevat

Maakt een sportclub op regelmatige basis gebruik van muziek, dan opteer je best voor het **jaarcontract**. Afhankelijk van een aantal criteria betaal je een bedrag dat je gedurende het hele jaar vrij muziek laat gebruiken voor trainingen, wedstrijden, toonmomenten, demo's,... Het tarief dekt echter geen live-uitvoeringen (optredens), soupers of fuiven. Ook indien er een bar is, geldt hier een apart horeca-tarief bovenop.

Wordt het jaarcontract betaald door de uitbater van een **Polyvalente Zaal** die ook de geluidsinstallatie voorziet, dan hoeft de sportclub geen apart contract af te sluiten. Vraag wel het contract van de uitbater op, zodat je weet welke activiteiten er allemaal gedekt zijn. Mo-

gelijks moet je nog bijkomende (occasionele) contracten afsluiten voor bepaalde evenementen.

Wordt er alleen bij bepaalde evenementen gebruik gemaakt van muziek, kies dan voor het tarief **evenementen – sportieve manifestaties**. Er gelden verschillende tarieven naargelang het gaat om voorgrond- dan wel achtergrondmuziek.

Alle toepasselijke tarieven zijn te raadplegen via **www.sabam.be**.

Wil je meer weten over gebruik van muziek en daaraan verbonden auteurs- en andere rechten?

Bestel dan de brochure "Je sportclub, daar zit muziek in" van het Dynamo Project via [www.dynamoproject.be](http://www.dynamoproject.be)



*Uit het VSF Magazine, nummer 3, 2013.*

**Trefwoorden: Sabam, muziek, tarief sportclubs, tarief polyvalente zaal, tarief evenementen**

# SALARISSTUDIE

Vaste loonschalen in de sportsector zijn er momenteel nog niet. Voor vele sportgerelateerde functies in verschillende organisaties bestaat nog maar weinig uniformiteit qua loonschalen. Jana Bonnarens, master LO van de Universiteit Gent verrichtte in 2013 op vraag van Vlabus een salarisstudie binnen de sportsector. Centrale vraag in haar studie: wat verdient je als LO-er? Een interessante vraag die iedereen boeit...

NATALIE DE NEEF  
Stafmedewerker Vlabus vzw

Een grootschalige enquête, specifiek gericht aan personen met een LO-diploma, moet het antwoord bieden. Maar liefst 675 LO-ers vulden de enquête in! Niet alleen de effectieve verloning per maand, maar ook andere voordelen, verbonden aan de job, werden in rekening gebracht.

## De belangrijkste resultaten in een notendop:

Ook in de sportsector merken we een gendersverschil qua verloning. Mannen verdienen doorgaans iets meer dan vrouwen, en dit verschil is vooral uitgesproken in de hoogste leeftijdscategorie (50-plussers).

Daarnaast spelen ook leeftijd en anciënniteit een belangrijke rol op het loon. Het loon stijgt naarmate de anciënniteit toeneemt. Opnieuw werd vastgesteld dat mannen doorgaans iets meer verdienen dan vrouwen en dit verschil situeert zich vooral in de hoogste categorie, met meer dan 20 jaar anciënniteit.

Er zijn duidelijke loonverschillen volgens diploma. Gemiddeld gezien verdienen masters meer dan bachelors, alhoewel hier soms toch



uitzonderingen zijn. Zo'n 17% van de masters is onder zijn niveau tewerkgesteld terwijl zo'n 2% van de bachelors boven zijn diplomanorm werkt. Dit kan verklaard worden in het functiegerichte verloningssysteem van sommige organisaties. Daarnaast nemen startende LO-ers in tijden van economische crisis ook jobs aan onder hun diplomavooraarden. Uit het onderzoek bleek ook dat startende LO-ers vaak (noodgedwongen) kiezen voor de combinatie

van twee jobs.

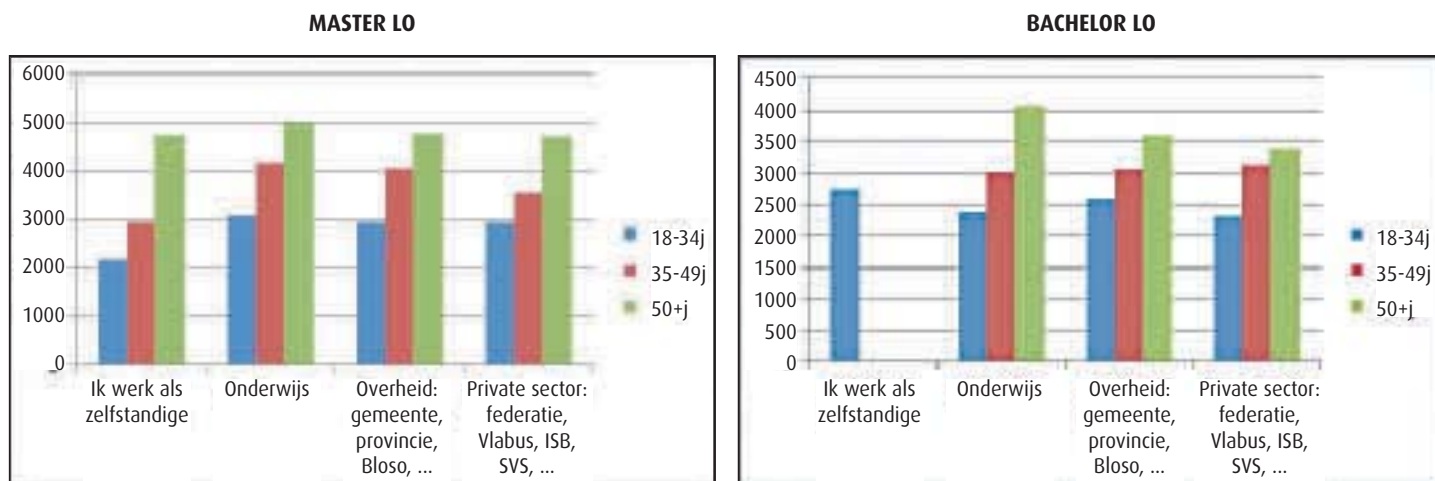
Mensen met een LO-diploma kunnen in verschillende deelsectoren tewerkgesteld zijn. In deze studie werden 5 deelsectoren beschouwd, nl. privé, overheid, onderwijs, zelfstandig en combinaties van eerder genoemde. Alle relevante factoren, met name leeftijd, diploma en deelsector, werden in kaart gebracht in onderstaande tabel met bruto maandlonen.

FIGUUR 1: De brutomaandlonen van LO-ers, ingedeeld volgens diploma, leeftijdscategorie en de deelsector waarin ze tewerkgesteld zijn.

| Leeftijdscategorie                             | 18j-34j |          | 35j-49j |          | 50+j    |          |
|--|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
|  | Master  | Bachelor | Master  | Bachelor | Master  | Bachelor |
| Ik werk als zelfstandige                       | €2.166* | €2.740*  | €2.936* |          | €4.750* |          |
| Onderwijs                                      | €3.080  | €2.363   | €4.186  | €3.019   | €4.896* | €4.051*  |
| Overheid : gemeente, provincie, Bloso,..       | €2.936  | €2.596   | €4.037  | €3.052   | €4.774  | €3.609   |
| Private sector: federatie, Vlabus, ISB, SVS,.. | €2.942  | €2.328   | €3.531  | €3.140*  | €4.717* | €3.391*  |

\* Voorzichtigheidshalve moet hier steeds rekening gehouden worden met een lager aantal respondenten in bepaalde categorieën. De lonen aangegeven met een \* wijzen op een beperkt aantal respondenten (<20) en dus beperkte representativiteit.

FIGUUR 2: Grafische voorstelling van de brutomaandlonen vna LO-ers, ingedeeld volgens diploma, leeftijds categorie en de deelsector waarin ze tewerkgesteld zijn.



De verloning in het onderwijs is zowel op korte als lange termijn zeer competitief te noemen. Daarnaast is het groot aantal verlofdagen een extra troef.

In de private sector en de overheid heeft men een goed startersloon. Ook in deze deelsectoren loopt het loon gradueel op, maar is het

net iets lager dan in het onderwijs. Heel wat extralegale voordelen compenseren echter dit verschil: maaltijdcheques, hospitalisatieverzekering, laptop, enz.

Algemeen kan gesteld worden dat de lonen in de verschillende deelsectoren en organisaties zeer dicht bij elkaar aanleunen wat het gemid-

delde bruto maandloon betreft. De voordelen zijn zeer verschillend per deelsector en per organisatie, en dus ook de financiële waarde.

Eindconclusie: "je moet het vooral graag doen".

**Trefwoorden: salarisstudie, diploma, loonverschillen, voordelen**





# 39<sup>e</sup> BVLO-STUDIEDAG 2013

*in Leuven was succes!*

Het thema 'Lichamelijke Opvoeding en Sport op School: een Blik naar de Toekomst' sprak veel mensen aan. Op donderdag 14 november 2013 mochten we op de campus van de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen van de KU Leuven dan ook meer dan vijfhonderd deelnemers verwelkomen.

Studenten, leerkrachten, sportlesgevers, ze willen wel degelijk 'mee zijn met hun tijd' en de nieuwste inzichten en mogelijkheden oppikken en uittesten. Het is dan ook uiterst belangrijk om niet te blijven stilstaan, maar bij te scholen en de recentste ontwikkelingen te volgen. Als lesgever wil je in de eerste plaats kinderen en jongeren optimaal bereiken en hen boeien zodat ze worden tot 'kritische consumenten' van fysieke activiteiten, die plezier hebben in bewegen en zichzelf een gezonde en actieve levensstijl eigen maken.

Na een algemene inleiding door Dhr. Eric De Boever, Voorzitter BVLO en Prof. Dr. Jan Seghers (KU Leuven), Coördinator 39e BVLO-Studiedag ging het woord naar Dhr. Berend Brouwer, die een woordje uitleg gaf over het Nederlandse project 'Human movement and sports in 2028'. Het project had als doel een antwoord te formuleren op de vragen 1) *Hoe ziet in de toekomst het bewegingsonderwijs eruit?* en 2) *Welke tendensen zijn nu al te zien en hoe denken we daar mee om te gaan?* De publicatie van dit project kan je trouwens vinden in de rubriek 'Voor jou gelezen' van de BVLO-website en kan als kompas dienen voor de ontwikkeling van het vak LO voor de komende jaren.

Ter afronding van het algemene gedeelte werden alle deelnemers uitgenodigd om zijn of haar gekozen sessies te gaan volgen.

Een gezellige drukte volgde en al snel raakte iedereen op de juiste locatie. Er werd bewogen, gedanst, gereanimeerd, gezwommen, getikt, gemeten, ge'moved', ... Er was atletiek, zelfverdediging, frisbee, voetbal, golf, ... En er werden projecten voorgesteld, er waren sessies over rugscholing, hartslagmeting, de voedingsdriehoek en mobile learning.

Uniek aan deze studiedag was de keuzesessie: bezoek aan de MALL - Movements & Posture Analysis Lab en de Bakala Academy - Athletic Performance Center'. De Bakala Academy is een nieuw state-of-the-art onderzoeks- en testcentrum van de KU Leuven die wil uitgroeien tot een Center of Excellence van wereldniveau in het domein van sportwetenschappelijk

ke begeleiding. De kans om dergelijk centrum te bezoeken krijg je niet elke dag en onze collega Kim vervoegde gretig de gelukkigen. Haar verslagje lees je in het kaderstukje.

Het was opnieuw een leerrijke en drukke dag. Toen we 's namiddags de deelnameattesten overhandigden samen met de goodiebags, zagen we vermoeide lichamen, maar wakkere geesten. De deo's die we als cadeautje meegaven, kwamen trouwens goed van pas!

We durven besluiten dat de 39e editie van de BVLO-Studiedag aan de KU Leuven een succes was. Bedankt aan de gemotiveerde, enthousiaste lesgevers, de actieve en geïnteresseerde deelnemers, de vele vrijwilligers. Dank zij jullie



DHR. ERIC DE BOEVER, voorzitter BVLO



PROF. DR. JAN SEGHERS (KU Leuven),  
Coördinator 39e BVLO-Studiedag



DHR. BEREND BROUWER  
Gastpreker uit Nederland

hebben we er een prachtige dag van gemaakt! Bekijk de vele foto's op de BVLO-website: [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)

## Bezoek aan de Bakala Academy en de MALL (KU Leuven)

Mijn rondleiding werd begeleid door Prof. Dr. Jan Seghers, Coördinator 39e BVLO-Studiedag, en bracht ons eerst naar de 'Bakala Academy - Athletic Performance Center' (<http://www.bakala-academy.com/>). Na enkele vruchtbare gesprekken vanuit de KU Leuven (onder leiding van Prof. Dr. Peter Hespel) kreeg de Bakala Academy vorm dankzij de financiering van Dhr. Zdenek Bakala, eigenaar van het team Omega





Pharma-Quick Step. Het doel van de Bakala Academy is o.a. om zich verder te ontwikkelen als internationaal excellentiecentrum in training en sportprestaties. De rondleiding brengt ons dan ook in verschillende onderzoekskamers waaruit blijkt dat de stap naar excellentie slechts een kwestie van tijd is. De Bakala Academy zet zo zijn focus op (1) onderzoek en ontwikkeling, (2) onderwijs en (3) persoonlijk advies naargelang het vooropgestelde doel (in de specifieke sport).

De rondleiding start in het Athletic Performance Center. De testruimte is voorzien van hoogtechnologische apparatuur. Sporters, van recreant tot topsporter, kunnen zich sportmedisch laten testen. Afhankelijk van het doel en de sport kunnen verschillende protocollen opgestart worden zoals een ergospirometrische test met bloedbepaling (zoals lactaat) op loopband, fietsergometer of zelf het eigen sportieve kader. Roeiers worden, zo wordt ons medegedeeld, het best in het veld getest maar deze sporters kunnen ook in het labo getest worden op de roeiergometer. Naast het conditionele aspect, kunnen ook andere componenten van de fysieke fitheid gemeten worden zoals kracht, snelheid. Ook de mentale testing gebeurt hier.

Een fietser kan een volledig biomechanisch onderzoek laten doen: een volledig uitgewerkte

fietsspositionering voorzien van specifieke drukmeting (bv. ter hoogte van het zadel). Lichaamssamenstelling kan op verschillende manieren gemeten (hetzij berekend) worden. De academie beschikt over een DEXA-scanner, echter hier wordt de voorkeur gegeven aan onderwaterweging om de lichaamssamenstelling te bepalen. Sporters worden vóór een testprocedure gescreend bij een arts. Er zijn ook protocollen voor handen die een cardiologisch onderzoek voorzien waarbij het electrocardiogram geregistreerd wordt.

Op de tweede verdieping van de Bakala Academy is het Altitude Center gevestigd. Elitesporters verblijven hier gedurende enkele weken. Ze doen als het ware een gesimuleerde hoogtestage. De kamers kunnen ingesteld worden op hoogte, bv. 2000 meter hoogte. Dankzij de zuurstofarme omgeving wordt de productie van rode bloedcellen gestimuleerd en hoeven de atleten geen verre oorden meer op te zoeken voor hun prestatieverbeteringen. De atleten kunnen zo verder blijven trainen op zeeniveau, daar waar de meeste wedstrijden plaatsvinden.

Een tweede deel van de rondleiding brengt ons terug in het Gebouw De Nayer waar we geïntroduceerd worden aan Prof. Dr. Ilse Jonkers, hoofd van de Onderzoeksgroep Biome-

chanica van de Menselijke Beweging. Prof. Jonkers gaf een rondleiding in het Movements & posture Analysis Laboratory Leuven (MALL). De MALL bestaat uit een onderzoekruimte voor 'bewegingsanalyse' en gedeelte voor 'houdingsanalyse'. In het onderzoeksgedeelte voor 'bewegingsanalyse' kunnen gang-, loop- en sprongbewegingen nauwkeurig en 3-dimensioneel geanalyseerd worden door middel van een combinatie van infraroodcamera's, spieractivatietmetingen en krachtenplatforms. De tweede onderzoekruimte van de MALL is gericht op houdingsanalyse en wordt momenteel voornamelijk gebruikt voor onderzoek naar valpreventie bij senioren en patiëntenpopulaties. Deze ruimte is centraal voorzien van een bewegend platform dat in verschillende dimensies kan bewegen en roteren waardoor het evenwicht van proefpersonen kan worden verstoord. Door computeranimaties te projecteren op een muur wordt de aandacht van de proefpersoon afgeleid zodat het effect van plotse verstoringen in het evenwicht op de spierwerking en houding van de proefpersoon kan worden onderzocht. U merkt het, de onderzoeksmogelijkheden zijn onbeperkt.

Deze rondleiding is voor elke sportgeïnteresseerde een meerwaarde. BVLO was graag aanwezig.

De Bond voor Lichamelijke Opvoeding laat jou graag nagenieten van de activiteiten die de afgelopen paar maanden hebben plaatsgevonden. Was je er niet bij, geen nood, onze activiteitenkalender biedt jou nog veel kansen om mee te sporten en bij te scholen!

## Open Jitsustage van Ju-Tai Jitsu School Damoi Kwai



Sportclub Damoi Kwai hield zondag 24 november een Open Jitsustage in de sporthal van Zaffelare (Lochristi). De club maakte van dit evenement gebruik om drie docenten te huldigen voor hun jarenlange carrière. We spraken met hoofdtrainer en stichter van de Ju-Tai Jitsu scholen Damoi Kwai, Shihan-Kyoshi Guy De Waële.

Shihan Guy De Waële werd gehuldigd voor zijn 50-jarige carrière in ju jitsu. In deze periode heeft hij de leiding van de Kawaiishi-Funakoshi-school op zich genomen en heeft hij twee scholen onder naam van Damoi (klasse voor de samurai) Kwai

(club of school) opgericht (in Melle en Zaffelare). Hij volgde vele binnen- en buitenlandse stages en behaalde vele onderscheidingen waaronder Shihan-Kyoshi (grootmeester). De ju jitsumicrobe sloeg ook over op zoon Christophe. Deze Sensei begon zijn reeds 30-jarige carrière in 1983 in de school van vader Guy toen hij 6 jaar oud was. Intussen behaalde hij de 4de Dangraad en de titel van Renshi. Sensei Christophe specialiseerde zich ook in Nunchaku-do. Naast Sensei (eerste assistent van de Shihan) Christophe werd ook Sensei Bart Thiriaux gehuldigd voor zijn 30-jarige loopbaan. Hij begon zijn carrière eveneens onder leiding van Shihan Guy De Waële. Sensei Bart heeft de 3de Dangraad behaald en geeft les aan scholen tijdens sportdagen en initiaties voor jeugd en volwassenen. De jubileumstage werd geleid door expertengastdocenten Kaiden Shihan Magda De Sutter (8ste Dan Jiu Jitsu), Sensei Le Capitaine André (5de Dan Iaido), Shihan Kyoshi Guy De Waële (8ste Dan Ju-Tai Jitsu), Sensei Renshi Christophe De Waële (4de Dan Ju Jitsu / Nunchaku Do) en Sensei Bart Thiriaux (3de Dan Ju Jitsu).

Dankzij deze stage konden de deelnemers ook ervaring opdoen in enkele subdisciplines van Ju Jitsu. De club focust zich niet op het competitieve. De recreatieve focus maakt dat de club heel toegankelijk (en laagdrempelig) is voor iedereen ongeacht leeftijd, geslacht, niveau, ... Deze keuze bracht hen ook bij ons, de BVLO. Als erkende sportfederatie leggen ook wij de focus op de recreatieve sportbeleving, die helaas niet altijd de aandacht krijgt die het verdient.

Op korte tijd kan je duidelijk verbetering zien in lenigheid maar zeker ook in andere componenten van de fysieke fitheid (zoals kracht, uithouding, evenwicht en coördinatie). Meer info vind je op [www.damoikwai.be](http://www.damoikwai.be) of contacteer [info@bvlo.be](mailto:info@bvlo.be).



## Red Lions Gent 'Omnisportclub' een recreatieclub waar het voor iedereen leuk is om samen te sporten

Met grote fierheid stelt omnisportclub Red Lions Gent zijn nieuwe uitrusting voor. Deze is mogelijk gemaakt via sponsoring van Drukkerij Alfabet, Firma Goeman & Firma Progicon.

### Wat doet Red Lions Gent?

We hebben een mix van spelers, beginners tot goed. Ook diverse leeftijden, verschillende ouders & kinderen (+14 jaar) zijn samen lid en sporten samen. Momenteel is Badminton onze hoofdsport geworden, met speelmomenten op de volgende dagen.

- Maandag in sporthal Hekers in Zwijnaarde en de Bloso Sporthal, in Gent
- Woensdag in de Bloso Sporthal in Gent
- Donderdag in Sportzaal IBC in Gent

Meer info: [www.redlions.be](http://www.redlions.be) of mail naar Danny Tackaert: [danny@redlionsgent.be](mailto:danny@redlionsgent.be)

### Gezocht!

Wij zoeken recreantenclubs om eens tegen te

badmintonnen, een soort challenge (dubbel gemengd) beginner tot goed recreatieniveau.

### Bijzonder

Op zaterdag geven we ondersteuning bij de badminton voor Kompas, een organisatie voor per-

sonen met een beperking. Dit gebeurt twee keer per maand van 9.45 tot 12.15 uur.

Ook zin om vrijwilliger te worden voor Kompas? Er wordt meer dan alleen badminton georganiseerd hoor, meer info kan je ook via de zelfde weg aanvragen. [www.vzwwkompas.be](http://www.vzwwkompas.be)



## Ook in Schorisse staan kleuters niet stil



Eerst waren ze een beetje onwennig, maar al snel ontpopten ze zich tot kleine vlot bewegende kapoenen. Voor de eerste proefles van ons project 'kleuters staan niet stil' in Schorisse kwamen 13 kindjes opdagen. De kleuters voerden met veel plezier opdrachtjes uit, verdiende zo een puzzelstukje en gingen met een verrassing naar huis. Haaienspel als opwarming, klimmen, klauteren, springen, schuiven en glijden op een heus parcours en natuurlijk met de ballonnen spelen zijn maar enkele van de vele opdrachtjes. Dat de ballon mee naar huis mocht, was een schot in de roos. Zowel wij als de kindjes enthousiast! Zaterdag 23 november was alvast een goede start en wij kijken uit naar nog veel meer sport- en spelplezier.

### LESGEVER GEZOCHT

In januari zijn er nog 3 instapsessies van de Sportstars Schorisse gepland op zaterdagvoormiddag, maar we proberen de lessenreeks nadien te bestendigen en er een club op te richten.

Ben jij de lesgever die we zoeken voor de voorbeeldige kleutertjes in Schorisse? Of ken je iemand die zich wel geroepen voelt om deze bengels in beweging te brengen? Meld dit als de bliksem aan de BVLO-clubwerking, tel. 09 218 91 25 of clubwerking@bvlo.be

## BVLO verwelkomt nieuwe clubs

De recreatieve sportclubs doen het goed en dat merken we bij de BVLO ook. Dit seizoen hebben opnieuw een heel aantal nieuwe recreatieclubs van over heel Vlaanderen hun weg gevonden naar onze sportfederatie. Zij kunnen dan ook rekenen op een prima begeleiding op maat, heel degelijke verzekeringen en een scherpe aansluitingsprijs.

Voor meer info, surf naar onze site: [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be) of contacteer ons via tel. 09 218 91 25 of clubwerking@bvlo.be.

## Together we move

Op 23 en 24 oktober 2013 organiseerde Coca-Cola Europa een conferentie met als titel 'Together We Move'. Het doel van deze conferentie was om ervaringen en inzichten uit te wisselen over hoe we meer mensen kunnen stimuleren om meer en vaker actief te zijn.

Aan het evenement namen meer dan 150 personen uit 22 landen deel, onder wie vertegenwoordigers van de partnerorganisaties waarmee Coca-Cola in Europa samenwerkt. België was goed vertegenwoordigd met een tiental stakeholders, zoals het BOIC, het kabinet van minister van Sport Philippe Muyters en de BVLO.

In België heeft Coca-Cola momenteel Mission Olympic voor kinderen van het eerste jaar secundair onderwijs (alle richtingen). Via een halve dag initiaties in schermen of taekwondo op school en een hele dag kennismaking met een 50-tal Olympische sporten en sportanimaties in het Koning Boudewijnstadion inspireert dit programma elk jaar ruim 20.000 leerlingen uit zowat 250 scholen tot bewegen.

"Het is onze ambitie om dit programma samen met sportpartners verder uit te bouwen gespreid over het schooljaar en de doelgroep te verruimen tot 18-jarigen. Together We Move bood hiervoor heel wat inspiratie", zo stelt Jeroen Langerock, communicatiedirecteur Coca-Cola België.

Voor meer informatie: zie [www.togetherwemove.eu](http://www.togetherwemove.eu)

## Nieuw aanbod BVLO-Sportkampen bekend

Het volledige aanbod zal vanaf 18 december 2013 online staan op [www.bvlosportkampen.be](http://www.bvlosportkampen.be). Noteer nu al in je agenda, want snel zijn is de boodschap! Inschrijven kan vanaf 3 januari 2014. Bestel je liever een papieren brochure, stuur dan gewoon een mailtje naar sportkampen@bvlo.be



## So you think you can Wonderwijs dansen in Haasdonk

Op dit moment lopen de audities nog in basisschool Wonderwijs Haasdonk. Kinderen uit het eerste tot zesde leerjaar kunnen alleen of met twee meedingen naar een finaleplaats in de wedstrijd 'So you think you can Wonderwijs dansen' die in februari plaatsvindt.

De BVLO ging naar één van de 'preselecties' en zal in een volgend nummer verslag uitbrengen van de hele actie. Wie nu al meer wil weten, kan terecht op de facebookpagina <https://www.facebook.com/groups/Wonderwijsdansen/>



# BVLO is er voor elke recreatieve sportclub

## Recreatieve sportfederatie BVLO zet volop in op clubwerking en begeleiding

De BVLO of Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw is een door Bloso erkende recreatieve sportfederatie en een thuis voor elke sportclub die recreatief bezig is. 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 online databeheerprogramma // Pedagogische en sporttechnische aangepaste sportbegeleiding // Organiseren van opleidingen en bijscholingen op elk niveau // Verdedigen van de positieve waarden in de sport

### ➔ WAT KUNNEN WIJ UW CLUB BIEDEN?

Eenvoudige administratieve, juridische, sporttechnische en organisatorische ondersteuning door een 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](http://www.bvlosportkampen.be)) // GRATIS verzekering voor vrijwilligers bij organisatie van clubactiviteiten

### ➔ WAT BIEDEN WIJ DE LEDEN VAN UW SPORTCLUB?

Verzekering lichamelijke sportongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid tijdens club- en BVLO-activiteiten met mogelijkheid tot uitbreiding // Optionele verzekeringen zoals 24u/24u wereldwijde verzekering voor lichamelijke ongevallen, hart voor sport, fietsverzekering, bestuurdersaansprakelijkheid // Lidkaart met clubvermelding die zorgt voor tal van kortingen // Bijzondere kortingen bij de aankoop van vakliteratuur en sportmaterialen van PVLO vzw // 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.

**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](http://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 via [clubwerking@bvlo.be](mailto:clubwerking@bvlo.be) of 09 218 91 25, wij staan u graag vrijblijvend te woord!

[www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)

## "DYNAMISCHE STAF"

Het BVLO-Secretariaat is open alle werkdagen van van 9 tot 12 uur en van 14 tot 17 uur.

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)** - INTERIM **CAROLIEN NEIRINCKX (2)**

Clubwerking en Activiteiten - 09/218.91.23 - clubwerking@bvlo.be

**PATRICK DE POORTER (3)**

Facturatie en Bestellingen - tel. 09/218.91.21 - facturatie@bvlo.be

**KIM D'OOSTERLINCK (4)**

Ledenadministratie, Databeheer en Verzekeringen

tel. 09/218.91.25 – administratie@bvlo.be

**LINE DUMOULIN (5)**

Dagelijkse leiding - tel. 09/218.91.27

**SOPHIE VAN AELST (6)**

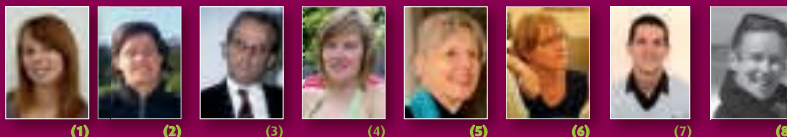
Communicatie en Publicaties - tel. 09/218.91.22- communicatie@bvlo.be

**DAVY VAN BOXSTAEL (7)**

Nascholingen en Studiedagen - tel. 09/218.91.29 - nascholingen@bvlo.be

**NELE VAN RIE (8)**

Sportkampen - tel. 09/218.91.28 – sportkampen@bvlo.be



## 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, patrick.depoorter@bvlo.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

### BVLO Adviescomité

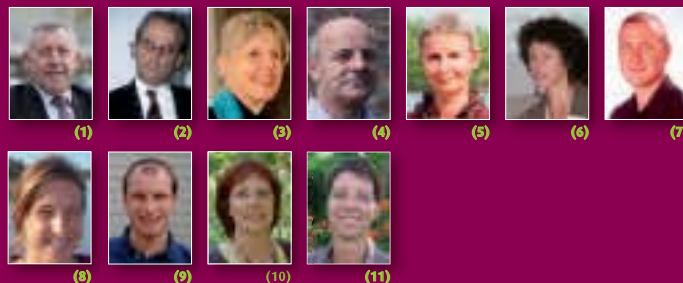
- **KRISTINE DE MARTELAER (6)**, Voorzitter, kdmartel@vub.ac.be
- **JORGE COTTYN (7)**, jorge.cottyn@katho.be
- **ANNY DEVREKER (5)**, anny.devreker@edpnet.be
- **LEEN HAERENS (8)**, leen.haerens@ugent.be
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, josse.lambrix@telenet.be
- **JAN SEGHERS (9)**, jan.seghers@faber.kuleuven.be
- **LIEVE VAN LANCKER (10)**, lieve.vanlancker@vsko.be
- **LINDA VAN PUYMBROECK (11)**, 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 Verbessem & 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
- **ONDERVOORZITTER:** Marie-Anne De Pape, Patronagiestraat 7, 9950 Waarschoot, marieannedepape@hotmail.com

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

### 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
- **ONDERVOORZITTER:** Leen Van Looy, Fabrieksstraat 41, 8800 Roeselare, tel. 051 75 11 02, leen.vanlooy@westvl.schoolsport.be
- **SECRETARIS:** Michel Rys, E. Ronselaan 10, 8630 Veurne, tel. 058 31.20.87, michel.rys@telenet.be
- **PENNINGMEESTER:** Ruben Ost, Antoinette Grossésstraat 15, bus 02.02, 8000 Brugge, tel. 0473 676 960, Ruben.Ost@hotmail.com

# GYM STARS

HET KIDSGYM-PROGRAMMA VAN DE GYMFED!



## HET KIDSGYM-PROGRAMMA VAN DE GYMFED

Gymstars is een nieuw didactisch-methodisch programma voor gymnastiek in de gymclub en op school. Het programma is opgebouwd rond 5 bewegingsthema's (steunen en houdingen, rotaties, hangen en zwaaien, springen en landen, verplaatsingen) en omvat oefenstof die gymnastiek op een brede manier benaderen. Een onmisbare tool voor de turnleraar en student L.O.!

- 5 bewegingsthema's
- 6 niveaus
- 66 kijkwijzers
- 1200 oefeningen

ISBN 978-90-90276-089-3  
Ringmap - A4  
66x2 gymkaarten met kijkwijzers  
Inhoud:  
- organisatievormen  
- helperstechniek  
- fysieke basisvorming  
- leerwegen  
- fouten en remediëring  
- 350 pagina's  
- geplastificeerde gymkaarten

Meer info en bestellingen:  
[WWW.GYMSTARS.BE](http://WWW.GYMSTARS.BE)



Turnen  
is top!

Aagje



Met dank aan Aagje Vanwalleghem

Official supplier:  
World Championships Gymnastics Antwerp 2013

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



Janssen  
fritsen