

Tijdschrift
voor

Lichamelijke Opvoeding

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

Met o.a.
Evaluatie van
de topsportscholen



www.bvlo.be

BOND VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING VZW





Bij online
aanvraag:
2 maanden
gratis*

Relax, onze snelle schaderegeling is de max.
Woningverzekering van Ethias - 24u/24 - 7d/7

Een lek, een brand, een dakpan gaan vliegen ? Geen paniek ! Bij schade zijn onze specialisten 24 uur per dag en 7 dagen per week voor u beschikbaar om uw probleem snel op te lossen. Bij Ethias denken we aan alles zodat u er niet meer hoeft aan te denken.

Profiteer van 2 maanden gratis Woningverzekering op ethias.be

ethias
Doet wat moet

*Aanbod onder voorwaarden. Geldig tijdens het eerste verkeringsjaar voor elk nieuw Woningverzekering dat via internet is aangevraagd en op afstand afgesloten per post. Ethias NV, rue des Croisiers 24, 4000 Luik. RPR Luik - BTW: BE 0404.484.484.654 - IBAN: BE72 0910 0078 4416 - BIC: GKCCBEBB

Beste lezer

Binnenkort sluit alweer een kalenderjaar af. Het wordt dus tijd om de planning op een volgende kalender nauwgezet bij te houden zodat je al je voornemens en activiteiten in 2013 kan realiseren.

De Sint is nog maar net vertrokken en de vlijtige maar toch wel licht obese kerstman tracht ook de huizen te bezoeken en te verwarmen. Kinderen schrijven krampachtig in schoonschrift hun nieuwjaarsbrieven, tieners kijken tegen de examens aan en jij breekt je hoofd over een originele kerstmenu en gaat op cadeautjesjacht.

De BVLO heeft zijn eerste cadeautje voor jou al klaar! Vanaf nu kan je als BVLO-lid het tijdschriftenarchief digitaal raadplegen en erin zoeken. Op dit ogenblik vind je alleen de jongste nummers terug, maar de database wordt verder uitgebreid.

December-januari is traditioneel ook de periode waarin iedereen uitkijkt naar de dagen die lengen en waarin volop plannen gesmeed worden voor het volgende jaar. Als de wereld niet vergaat op 21 december 2012, dan heeft ook de BVLO nog wensen en dromen voor 2013 en de jaren daarop.

Vanaf 2013 wil de BVLO zijn leden nog meer tot actie aanzetten. Naast de traditionele nascholingen organiseert de BVLO een aantal laagdrempelige activiteiten waarvan je zeker moet proeven. Verder in dit nummer vind je meer informatie over ons aanbod, en dit is nog maar een begin!

Nog een nieuwe weg die de BVLO wil inslaan betreft het bewegingsaanbod voor kleuters. Je kon eerder al in dit tijdschrift lezen dat het project Sportstars is opgestart waarbij de BVLO op zoek gaat naar een school die een Sportstars-kleuterclub onderdak geeft. We zijn heel trots te kunnen zeggen dat begin 2013 een vierde vestiging opstart in Hamme, meer bepaald in sportbasisschool De Veerman. De school komt trouwens volgende keer aan bod in onze rubriek Meer LO op school? Het kan!

In het huidige nummer hebben we vooral aandacht voor de topsportscholen en de sporthumaniora's, maar eerst nemen we jou met een enthousiast vijftal mee naar de Franse Alpen. Veel leesplezier.

De redactie

In dit nummer

Theorie

Woord Vooraf	3
Meer LO op school? Het kan!	4
<small>KIDS HASSELT VEROVEREN ALPE D'HUEZ SOPHIE VAN AELST & WIM VANDEBERGH</small>	
Evaluatie van de topsportscholen in Vlaanderen	7
<small>VEERLE DE BOSSCHER & STEPHANIE DE CROOCK</small>	
Onderzoekskompetenties in de les LO	17
<small>JIMI GANTOIS & PATRICK DE JONGE</small>	
VLabus steunt Sportclubs	23
<small>NATALIE DE NEEF</small>	
Bekende/bijzondere (BV)LO'ers: Bieke Vandenaabeele, een jongedame met een visie	24
<small>SOPHIE VAN AELST & BIEKE VANDENABEELE</small>	
Nieuwe trofee voor het Sportimonium	26
BVLO-Activiteiten	27
Bond voor Lichamelijke Opvoeding - voorstelling	31

Praktijk

Dansen rond het thema 'december feestmaand'

EVELINE JANSSENS
DANS 049-052

Honkbal: voorbereidende oefeningen, werpen en vangen

NELE VAN RIE
BALVAARDIGHEID/HONKBAL 027-030

Kubb of hoe je de koning ten val brengt

KUBB.BE
KLEINE SPELEN 097-100

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

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

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

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

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

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

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

Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is ondertekenaar van de 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 - Kaleweg 5 - 9030 Mariakerke(Gent)
Tel 09 216 73 73 - fax 09 216 73 74 - info@newgoff.be



KIDS

HASSELT

Alpe d'Huez

VEROVEREN

Waar een wil is, is een weg. En voor zes doorzetters van de Kids Hasselt was dat de weg naar de top van Alpe d'Huez! Een klein jaartje geleden kreeg ik een mailtje van Wim Vandeborgh, leerkracht BUSO-KIDS Hasselt, met de vraag of hij bij ons zes hartslagmeters kon ontlenu voor een ambitieus fietsproject. "De bedoeling is om met zes leerlingen de Alpe d'Huez omhoog te fietsen in september 2012", zo schreef Wim. "Natuurlijk moeten onze leerlingen zowel in groep als individueel trainen en dan zou een hartslagmeter een enorme hulp zijn om gecontroleerd te trainen en de conditie vlot op te bouwen." Deze vraag trok onmiddellijk onze aandacht en we speelden ze door naar onze partner Polar, omdat de uitleenperiode wel uitzonderlijk veel afweek van wat we normaliter hadden afgesproken. Het kon! De Polars vertrokken richting Hasselt en werden dankbaar in ontvangst genomen en veelvuldig omgedord en afgelezen. Vlak voor de grote uitdaging en de afreis naar de Franse Alpen ging ik op bezoek bij meester Wim en het team, om te peilen naar de verwachtingen en de 'vibes' te voelen.



SOPHIE VAN AELST
Communicatie BVLO



WIM VANDEBERGH
Leerkracht BUSO-KIDS Hasselt

Bij de BUSO-Kids in Hasselt

Aangekomen aan het station in Hasselt, stap ik op een 'gratis' bus naar 'de kids'. De vriendelijke chauffeur verwittigt mij na een hele resem stops dat ik mijn bestemming heb bereikt. Nu nog mijn weg vinden naar de sporthal waar ik heb afgesproken met meester Wim. Onderweg komen enkele nieuwsgierige schilders piepen en de bakkersgasten laten het lekker ruiken op het domein, maar ik stap resoluut door. En dan spot ik enkele wieleroefits. Ja hoor, daar is de compagnie. Een vriendelijke meester stapt op me toe en enkele bedeesde jongens knikken aarzelend in mijn richting.

Voor mij zitten naast meester Wim vijf coole kerels van het team 'Alpe D'hu6', het zijn

Cedriek Beerten, Tom Doucé, Bert Klenovsek, Kevin Leroi en Philippe Vuurstaek. "Ja, ons zesde lid en enige meisje Tiziana Dolcimascolo heeft na de zomervakantie afgehaakt", legt Wim uit. "Onze school zal dus met acht personen deelnemen aan de fietsweek in Vercors." Naast de leerlingen die allemaal uit verschillende klassen komen, is er nog juf Andra en meester Kenny, die ook binnenspringt voor ons gesprek.

Het project

De BuSO Kids is een school voor buitengewoon onderwijs, type 1, 3, 4 en 7 en biedt plaats aan jongeren met autisme, dove en slechthorende jongeren, jongeren met een leerachterstand

en jongeren met gedragsproblemen. Onder de deelnemers zitten twee bakkersgasten, een schilder-decorateur en twee jongens die in de afdeling De Passer schoollopen (voor jongeren met ASS of autisme spectrum stoornissen). De school werkt voor het project samen met vzw Horizont, ontstaan vanuit het arbeidscentrum de Wroeter in Kortesseem. Deze vzw organiseert vakanties voor mensen met minder mogelijkheden. "De link werd gemaakt door collega Ivan die vrijwilliger was bij Horizont", legt Kenny uit. En zo komt het dat voor het tweede jaar op rij enkele jongeren van de school deelnemen aan de vakantie en er meteen een uitdaging aan koppelen.

"We hebben de jongeren zorgvuldig geselecteerd", verzekeren Wim en Kenny mij. "We

wilden deelnemers met weinig zelfvertrouwen, waarmee we al eens zijn vastgelopen, die sociaal moeilijk contact kunnen leggen, met een mogelijk moeilijke thuissituatie, met problemen op socio-emotioneel gebied,..."

Doel bereiken

"De bedoeling is om het zelfvertrouwen van onze deelnemers op te krikken, door hen een succeservaring te laten beleven. We leren hen hoe ze sociale contacten moeten leggen en onderhouden, dat ze moeten doorzetten om te kunnen slagen en dat ook zij hun grenzen kunnen verleggen. Dit jaar is het wonderwel goed gelukt om de neuzen in dezelfde richting te krijgen, zelfs met hun zeer uiteenlopende karakters. Elk individu vergt wel een persoonlijke aanpak, maar we kennen onze pappenheimers redelijk goed", grijnst meester Wim veelbetekenend.

"Zo is Tom een echt trainingsbeest, zijn vader fietst trouwens ook. Cedriek gaat het snelste vooruit als er een meisje in de buurt is. Bert fietst op de fiets van zijn broer die overleden is, voor hem is dat ook een extra stimulans en Kevin geniet van de uitstappen en de vrijheid die daarmee is verbonden. Hij werd een pak zelfstandiger op de paar maanden. En Philippe die is ook enorm geëvolueerd en open gebloeid. Tenslotte doen we het daarvoor hé!"

Met dit project proberen we leerlingen met een laag zelfbeeld, die vaak vastlopen in de schoolse setting terug wat meer zelfvertrouwen geven. En mentale coaching was er ook dankzij Sofie van Back to Basics. Zij zorgde onder het motto 'what your mind can believe, your body can achieve' voor de nodige peptalk.

De weg naar de top was soms moeilijk, maar het groepsgevoel dat we bereikten, is fantastisch. We organiseerden teambuildingactiviteiten, gingen drie keer per week samen trainen, waren een aantal dagen in de Ardennen om bergop te leren rijden, we waren op het circuit van Zolder, wat ook indruk heeft gemaakt op die mannen. De leerlingen zelf moesten fietsroutes uitstippelen, de tochten leiden, externen zoals bv. sponsors aanspreken, allemaal zaken die nieuw waren voor hen.

Onze mannen hebben dat wonderwel goed gedaan", spreken meester Wim en Kenny vol lof. En de jongemannen geloven er ook in. Dat steekt babbelwater Philippe niet onder stoelen of banken. "Het zal ons zeker lukken!", stelt hij overtuigend. De anderen knikken instemmend.

Met Polar naar de top

De Bond voor Lichamelijke Opvoeding (BVLO) probeert zijn leden een goede service te bieden en gaat voortdurend op zoek naar kwaliteitsvolle voordelen voor zijn leden. Eén uiterst populaire actie die de BVLO dankzij zijn partner Polar kan aanbieden, is het uitlenen van een pakket hartslagmeters. Groepen (klassen of clubs) kunnen bij ons een pakket van 5 tot maximum 20 hartslagmeters ontlenen voor een bepaalde periode. Een aanvraagformulier hiervoor vindt u op onze website.

“LEREN VOLHOUDEN EN SAMEN IETS BEREIKEN”

Peter Ludo Dierckxsens

Het fietsteam is erin geslaagd om voormalig wielrenner Ludo Dierckxsens, bijgenaamd de 'Boemeltrein van Kasterlee' te strikken als peter voor hun project. In 1999 won de altijd goedlachse Belg een etappe in de Ronde van Frankrijk en schreef het Belgisch Kampioenschap op zijn naam. Ludo stond bekend om zijn onverdroten lange ontsnappingen en aanvalslust. "Een peter die werkelijk als voorbeeld kan gelden voor de jonge gasten", zo klinkt het.

Na zijn afscheid van het wielpeloton, opende Ludo een fietswinkel in Meerhout en hij zorgde ervoor dat Fietsteam Alpe D'hu6 kan pronken met een eigen fietsoutfit.

sowieso bergop... Onze hartslagmeters bleken al heel nuttig. Vele van de andere gasten startten heel hevig, terwijl ons groepje achteraan bengelde, maar even verder konden we bijna iedereen weer oprapen. Daarna volgde een zalige afdaling van 15 km, die wij toch met de billen dichtgeknepen reden wegens redelijk steil! Onze slotklim was een zware, we moesten duidelijk nog wennen aan de lange klimkilometers in de Franse Alpen.

Dag twee viel letterlijk in het water: rukwinden tot 85km/uur en 33 liter neerslag/m². Tussen de buien door wandelden we tot bij een geitenboer en in de late namiddag reden meester Kenny en Wim met Kevin nog een toerke van 26 km.



De Alpen vóór de grote dag

Op zaterdag 22 september was het eindelijk zo ver en vertrok het team naar Mallevall-en-Vercors. In totaal bestond de groep uit veertig personen. "Op zondag was het schitterend weer, ideaal om de beentjes los te fietsen. Al snel bleek dat onze prachtige locatie een verraderlijk kantje had. De eerste 5 kilometer gingen

De ultieme beklimming

Meester Wim: "Dag drie stond Alpe d'Huez op het menu. We zaten om 7 uur al aan het ontbijt en de zenuwen gierden ons door de keel. We vertrokken met de bus naar de voet van de berg en alles ging vlot tot een geparkeerde vrachtwagen ons de weg versperde in een haarspeldbocht. Na een uur stilstaan daagde



“Wat een mooi emotioneel moment”

de chauffeur eindelijk op zodat we verder konden. Rond de middag doemde dan die gigantische berg op en met de bibber in de benen begonnen wij aan de klim. Opdracht was om in eigen tempo naar boven te rijden, de hartslagmeter goed in het oog te houden en het tempo hieraan aan te passen. Al snel viel ons hechte groepje uiteen: Kevin, Tom en Cedriek reden met een stevig tempo voorop met meester Kenny en Wim. Gevolgd door Philippe en Bert

Cadeautje voor de school

De actie krijgt niet alleen de nodige aandacht in dit tijdschrift, BUSO Kids kregen ook het bezoek van Q-Music, met een live uitzending van de Ochtendshow. Juf Sandra had haar fietscollega's de show van Sven Ornelis en Kurt Rogiers cadeau gedaan. De radiomakers hadden op 21 september jl. ook effectief een cadeau mee: BUSO Kids kan met 270 leerlingen gratis naar Bellewaerde.

begeleid door juf Andra en Roland. De eerste vier km waren loodzwaar, met hellingspercentages van meer dan 10%, maar opgeven, nee NOOIT.

Na 7 km vond Kevin het welletjes, hij schakelde een tandje bij en reed samen met meester Kenny weg. Baai baai Kevin, die reed in een moordend tempo naar de top. Terwijl wij ons tempo moesten laten zakken en de twijfel door ons hoofd begon te spoken, begon Philippe aan een fantastische inhaalrace. Samen met juf Andra reed hij de kloof van meer dan een kilometer op Tom en Cedriek dicht.

Die laatste twee kregen het heel moeilijk. Klagen, zagen, pijn, willen stoppen... maar heel gek, ze zaten allebei nog meer dan 20 hartslagen onder hun overslag. Dit was dus een puur mentale kwestie en daarom bleef meester Wim hen motiveren om door te rijden. Op dat eigenste moment vonden ze dit helemaal niet leuk, maar dat veranderde snel eens boven!

De ouders van Philippe waren speciaal afgereisd om hun zoon luidkeels aan te moedigen en dit gaf hem een geweldige boost die er

meer voor gezorgd heeft dat hij zo sterk naar boven is gereden. Zijn enthousiasme en doorzettingsvermogen waren de mentale oppepers die wij nodig hadden om ook de laatste van de 21 bochten van de klim te doen.

Onder luid applaus en geroep van de mensen van vzw Horizont reden wij onder de finishvlag door. Kevin was intussen al een 15-tal minuutjes boven. De beide meesters reden terug naar beneden om Bert die samen met Roland nog 2 km moest doen een extra hart onder de riem te steken. De aankomst van Bert was fenomenaal. De anderen liepen de laatste 100 meter langs hem en onder luid gejoel overschreed hij de finish. Wat een mooi emotioneel moment! Hier hadden we ons zo lang op voorbereid. Nog enkele groepsfoto's en genieten van onze prestatie. Al dat zwoegen, zweten en afzien, eens boven was het helemaal waard!"

Trefwoorden: project, fietsen, hartslagmeter, LO, trainen, beklimming

PAST UW SCHOOL OOK IN DEZE RUBRIEK?

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

Wij brachten in deze rubriek al verslag uit over

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

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

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

WIE PRIJKT HIER ALS VOLGENDE 'GOEDE VOORBEELD'?

EVALUATIE VAN DE TOPSPORTSCHOLEN IN VLAANDEREN



PROF. DR. VEERLE DE BOSSCHER
Sportbeleid en Management
- Vrije Universiteit Brussel



STEPHANIE DE CROOCK
Onderzoeker/Doctoraats-
student - Vrije Universiteit
Brussel

Trefwoorden: topsportscholen, studie, topsport, onderzoek, begeleiding, faciliteiten, prestaties

Sinds 1998 zijn de topsportscholen in werking met als doel jonge talenten de kans te bieden zich in hun sport optimaal te kunnen ontwikkelen in combinatie met hun studies. De ondersteuning houdt in dat leerlingen binnen het lessenspakket wekelijks - afhankelijk van de sporttak - een totaal van 6-8 lesuren voor de eerste graad en 12 lesuren vanaf de tweede graad worden vrijgemaakt voor de sportspecifieke trainingen, met behoud van de bereikte leerplandoelstellingen. Daarnaast kunnen ze genieten van flexibele onderwijsregelingen, zoals een aantal dagen per jaar gewettigde afwezigheid voor internationale stages en competities, soms afstandsonderwijs en krijgen ze kwaliteitsvolle trainingen en extra ondersteuning en medische- en paramedische begeleiding via de federatie. De topsportscholen zijn ontstaan om tegemoet te komen aan de bescherming van topsporters, omdat het nagenoeg onmogelijk is om gemiddeld tussen 15 en 25 uur per week training te kunnen combineren met regulier onderwijs. Veel topsporters verlieten daardoor de topsport of verwaarloosden hun studies (De Knop & De Bosscher, 2004). Op deze wijze worden topsporters tegelijk ook voorbereid op hun 'na-de-sport'-carrière.

De perceptie van de topsporters

Dit kader wordt wettelijk geregeld via een convenant waarbij zowel de onderwijssector als de sportsector zijn betrokken. Zonder een dergelijke wettelijke regeling hangt een topsporter af van individuele initiatieven en bereidwilligheid van scholen, zoals het in het verleden het geval was, en in veel landen nog steeds zo is. Leerlingen in de topsportschool krijgen een A- of B-statuut. Daarnaast kunnen leerlingen, overeenkomstig het convenant, ook buiten de topsportschool een topsportstatuut toegekend krijgen, wat hen vooral toelaat gewettigd afwezig te zijn voor internationale competities. Dit systeem van de Vlaamse topsportscholen is vrij uniek en werd in een internationaal vergelijkende studie met zes landen (België, Canada, Italië, Nederland, Noorwegen en Verenigd Koninkrijk) als zeer goed geëvalueerd (De Bosscher, et al., 2008). Vlaanderen heeft zo een gecentraliseerd systeem, wat als belangrijk voordeel heeft dat de beste jongeren samen kunnen trainen, onder de best mogelijke omstandigheden: topsport, studie en wonen op

één plek. Het nadeel is echter dat jonge topsporters meestal op internaat zitten (vanaf de tweede graad secundair onderwijs), weg zijn van huis, wat mogelijks psychologische problemen met zich meebrengt.

Tijdens het schooljaar 2009/2010 gingen de topsportscholen hun 12e schooljaar in. Het aantal deelnemende sportfederaties is gestegen van 12 in 1998-1999 naar 17 in 2009/2010, gespreid over zes (tot voor kort zes) locaties die de erkenning als 'topsportschool' in Vlaanderen hebben: Brugge, Gent, Antwerpen, Vilvoorde, Genk en Leuven. Ook het aantal leerlingen ingeschreven in de topsportschool is sterk geëvolueerd, van 201 (1998) naar 683 (2009-2010). Daarnaast is het aantal uitgereikte statuten geëvolueerd van 399 in 1998-1999 naar 814 voor het schooljaar 2009-2010.

In dit artikel worden de topsportscholen geëvalueerd (met een bevraging in 2009), volgens de opinie van de afgestudeerde topsporters, alsook hoe het gesteld is met de topsporters die er niet voor kozen om naar een topsportschool te gaan.

Het onderzoek

In dit onderzoek (2010) werden topsportscholen (TSS) geëvalueerd, vanuit het perspectief van de topsporter. Daarbij werden in totaal 408 topsporters (64%) bevraagd die sinds het bestaan in 1998 naar een topsportschool zijn geweest en 341 (69%) topsporters die hun topsportcarrière naast de topsportschool hebben doorlopen, maar er wel voor in aanmerking kwamen. De populatie was een selectie als volgt:

a) *Afgestudeerde (top)sporters en drop-outs aan de Topsportschool (TSS)*: Dit zijn alle leerlingen/topsporters die zijn afgestudeerd aan de TSS, of die deze vroegtijdig hebben verlaten, sinds 1998.

b) *(Top)sporters naast de Topsportschool (TSS)*: Dit zijn (top)sporters die verkozen om niet in te stappen in de TSS, maar er wel voor in aanmerking kwamen en voldoen/voldeden aan de selectiecriteria. Om deze te achterhalen, werd gebruikgemaakt van een bottom-up en top-downanalyse:

↳ *Bottom-up*: (top)sporters die ooit tijdens de jeugd jaren een topsportstatuut A of B hadden verkregen via het Bloso; of (top)sporters die geselecteerd werden vanuit de federatie voor EYOF, EK's, WK's² bij de jeugd sinds 1998;

↳ *Top-down*: (top)sporters die geselecteerd werden door de federatie voor EK's, WK's, OS of andere grote toernooien als senior, gedurende de voorbije vier jaar (en die geboren zijn in het jaar 1983 of later).

Topsporters werden aangeschreven met een gestructureerde schriftelijke en/of onlinevragenlijst. De focus van het onderzoek lag niet alleen op de resultaten, maar vooral ook op de processen. Er werd nagegaan hoe beide doelgroepen hun talentontwikkelingsfase hebben doorlopen en eveneens gekeken wat er na de topsportschool gebeurde, dit zowel op studie als op sportief vlak.

Het profiel van de respondenten

Sporttak

De topsporters kwamen uit 16 verschillende sporttakken (zie tabel Appendix): atletiek, basketbal, gymnastiek, judo, tennis, volleybal, wielrennen, zwemmen, handbal, badminton, ski/snowboard, triatlon, schermen, golf, taekwondo, tafeltennis. Daar voetbal pas in 2009 een erkende topsportfederatie had in Vlaande-

ren, werd deze sporttak niet in dit onderzoek opgenomen.

Leeftijd

Een belangrijke vaststelling binnen het profiel van deze populatie was dat de meerderheid jonger is dan 23 jaar: 77% van de afgestudeerde (top)sporters (n=187) en 60% (n=92) naast de topsportschool. Bovendien zijn de (top)sporters naast de topsportschool significant ouder: een grotere groep (40%, n=62) is tussen de 24 en 28 jaar oud tegenover 23% (n=22) bij de afgestudeerden. Ook is meer dan de helft van de topsporters student. Dit kan twee belangrijke consequenties hebben voor de onderzoeksresultaten. Ten eerste betekent dit dat deze topsporters nog in volle bloei zijn en nog niet op het topniveau van hun sportcarrière zitten. Ten tweede hebben studenten andere specifieke noden en zullen zij hun individuele leefsituatie als topsporter anders beoordelen dan voltijdse topsporters.

Maatschappelijke situatie als topsporter

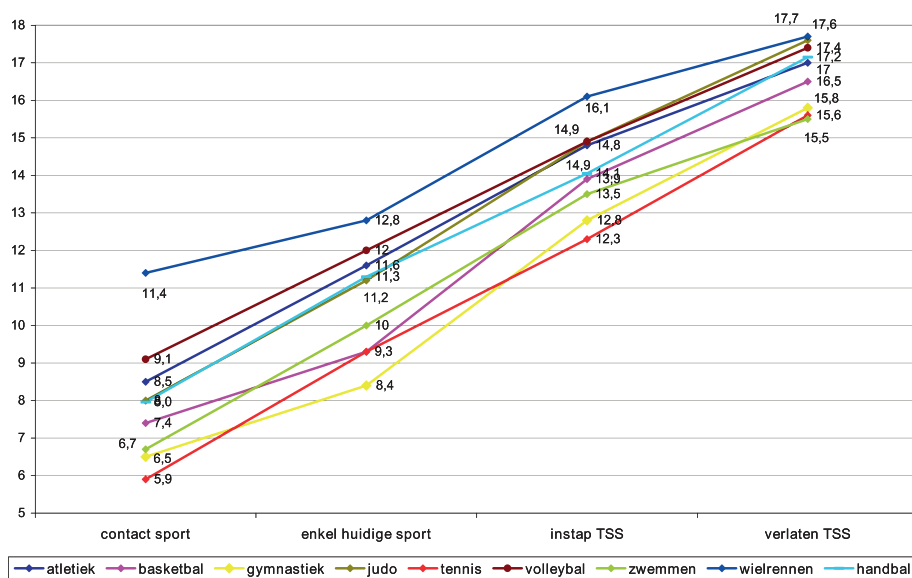
62 procent (n=164) van de topsporters uit de TSS was op het ogenblik van de bevraging (2009/2010) nog actief als topsporter. Voorts is 11 procent (n=19) van de topsporters uit de TSS voltijds met zijn sport bezig. 55 procent (n=95) combineert (top)sport met studie (halftijds of voltijds), terwijl 18 procent (n=31) (top)sport combineert met een half- of voltijdse job. 8 topsporters hebben een Bloso-tewerkstellingscontract en 13 een topsportstudentencontract. Bij de topsporters naast de TSS was op het moment van de bevraging 85 procent nog actief

als topsporter. 14 procent (n=27) is voltijds (top)sporter. De helft van de respondenten (n=98) combineert (top)sport met studie (halftijds of voltijds) en één vierde (n=50) combineert (top)sport met een half- of voltijdse job. 12 van de topsporters naast de TSS kregen een Bloso-tewerkstellingscontract en eveneens 13 een topsportstudentencontract.

Aantal jaren op de topsportschool

Figuur 1 geeft een overzicht van het carrièreverloop per sporttak van de topsporters die naar een TSS gingen. Op de Y-as is de leeftijd aangegeven, op de X-as wordt een onderscheid gemaakt tussen vier stadia in een topsportcarrière: het eerste contact, de keuze voor uitsluitend de huidige (top)sport, de instap en het verlaten van de TSS. De instapleeftijd aan de TSS ligt grotendeels tussen 14 en 16 jaar. Uit de bevraging bleek dat 60 procent (n=201) dit **net goed** vond, 24 procent vond dit te laat (n=82, vnl. gymnastiek, schermen, triatlon) en 16 procent (n=54, vnl. tennis, zwemmen en badminton) te vroeg.

Voorts stellen we vast dat (top)sporters al **gemiddeld zes jaar** hebben afgelegd waarin ze zich in hun huidige sport specialiseren voorafgaand aan de topsportschool. Dat is zeer sport-specifiek. Bij wielrennen ligt bijvoorbeeld de initiatiefase het laatst, op 11-jarige leeftijd. In sporttakken waar eerdere vroeg wordt gespecialiseerd, zoals zwemmen, tennis en gymnastiek starten topsporters ook vroeger met hun sport en stappen ze ook vroeger in en uit de topsportschool. Het is eveneens voor deze drie



FIGUUR 1: Carrièreverloop van de cat. I sporten + handbal

1 In de hierna volgende tekst zal topsportschool worden afgekort als TSS²

2 EK: Europees Kampioenschap; WK: Wereldkampioenschap; OS: Olympische Spelen; EYOF: European Youth Olympic Festival

sporten dat er sinds 2004 een middenschool topsportafdeling werd opgericht. Ook blijkt uit de steekproef dat gemiddeld 41 procent van de afgestudeerde (top)sporters aan de TSS en 50 procent ernaast, naast hun sport als (top)sporter nog gemiddeld 6 jaar **een andere sport** beoefende tijdens hun jeugdijaren.

Na deze specialisatiefase zat een leerling topsport uit de steekproef gemiddeld **slechts 2,8 jaar op de TSS**, gaande van 4,3 jaar bij tafeltennis, 3,1 jaar bij gymnastiek, 3,4 jaar bij tennis en 3,1 jaar bij handbal tot 1,9 jaar bij du/triatlon, 1,3 jaar bij schermen en 2,0 jaar bij wielrennen. Ondanks de evoluties die de topsportscholen ondergingen, waren hier geen significante verschillen tussen topsporters die vóór en na 2005 in een topsportschool hebben gezeten. Dat betekent dat de TSS slechts in beperkte mate een impact hebben op de prestaties binnen een totale topsportcarrière die gemiddeld 10-12 jaar duurt (Ericsson & Charness, 1994).

Vaststelling 1: De impact van de TSS draagt slechts een derde van een totale topsportcarrière

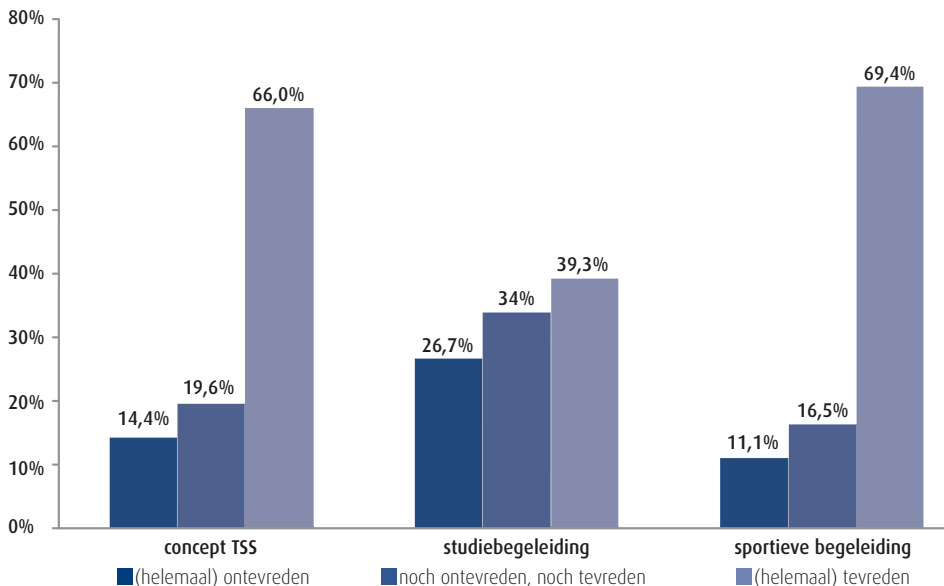
Topsporters hebben gemiddeld **2,8 jaar** op een topsportschool gezeten en hebben al **gemiddeld 6 jaar** afgelegd waarin ze zich in hun huidige sport specialiseren voorafgaand aan de topsportschool. Een totale topsportcarrière duurt 10-12 jaar. Ook hebben veel topsporters (41% uit de TSS, 50% ernaast), naast hun sport als (top)sporter nog gemiddeld 6 jaar **een andere sport** beoefend tijdens hun jeugdijaren.

Hoe tevreden zijn topsporters over het concept van de topsportschool?

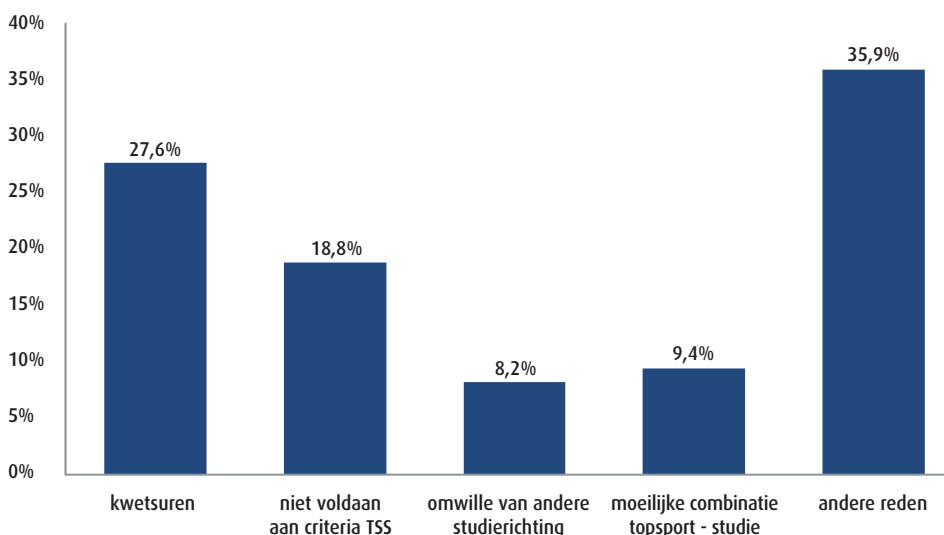
66 procent van de bevroegde topsporters vindt dat de TSS in belangrijke mate heeft bijgedragen tot hun sportieve prestaties.

Uit de bevraging bleek tevens dat het merendeel van de afgestudeerde (top)sporters tevreden zijn over het totale concept van de TSS: 66 procent is (zeer) tevreden, 20 procent matig tevreden en slechts 14 procent ontevreden (zie figuur 2). Ook over de sportieve begeleiding is het merendeel van de topsporters tevreden (70%).

Alleen op vlak van begeleiding met betrekking tot de studie geven de topsporters nog een matige beoordeling aan. Echter, meer dan 70% was wel tevreden over de flexibele lessenroosters, verminderde aanwezigheidsplicht en examen-



FIGUUR 2: Beoordeling van het concept, sportieve- en studiebegeleiding van de TSS



FIGUUR 3: Redenen van het vroegtijdig verlaten van de TSS

regeling. De individuele studiebegeleiding werd door 42% goed tot zeer goed beoordeeld, en door 27% als redelijk. Om hieraan tegemoet te komen kreeg elke topsportschool in Vlaanderen hiervoor sinds 2007 een coördinator topsportschool aangesteld, die instaat voor alle regelingen met betrekking tot de studieflexibilisering.

Vaststelling 2: Het merendeel van de (afgestudeerde) topsporters vindt dat de TSS positief heeft bijgedragen tot de sportieve prestaties. Tevens is 66% tevreden over het concept van de topsportscholen en over de sportieve begeleiding. Studiebegeleiding kan volgens iets meer dan een vierde beter.

Vroegtijdige drop-out uit de topsportschool

Van alle topsporters die ooit naar een TSS gingen, heeft 41% (n=133) de TSS vroegtijdig verlaten op de gemiddelde leeftijd van 15,5 jaar. De redenen worden in de volgende figuur weergegeven. De belangrijkste reden zijn kwetsuren (28%) en het niet behalen van de instapcriteria (19%). Onder 36% andere redenen wordt door de topsporters aangegeven: heimwee, verkeerde trainingsmethode, geen verbetering merkbaar, het internaat, te weinig vrije tijd, wrijving met topsportactoren, medische redenen en verandering van locatie.

Vaststelling 3: 41% van de topsporters die aan een topsportschool start, verlaat deze vroegtijdig. Voornaamste redenen hiervoor zijn kwetsuren (28%) en het niet behalen van de criteria (19%).



Trainingsuren tijdens de topsportschool

Het totaal aantal trainingsuren kunnen we opsplitsen in sportspecifieke trainingsvormen en begeleidingsvormen. De trainingsvormen omvatten zowel de conditietraining als de sportspecifieke vormen. Onder begeleidingsvormen zitten de medische, mentale en voedingsbegeleiding. Onderstaande tabel geeft per leeftijdscategorie een overzicht van het aantal trainingsuren dat de respondenten besteden aan de verschillende trainingsvormen.

Dit alles in acht genomen, trainen topsporters in de TSS gemiddeld op de leeftijd van 12-14 jaar 12,5 uren per week, op de leeftijd van 14-16 jaar 16,5 uren en op de leeftijd van 16-18 jaar 19,1 uren.

Algemeen liggen de hoogste trainingsuren tijdens de talentontwikkeling bij gymnastiek en tennis. Voor de leeftijd van 12 tot 14 jaar zijn het de respondenten van de vroegspecialisatiesporten, namelijk gymnastiek, tennis en zwemmen die het hoogste aantal trainingsuren weergeven. De trainingsuren bij wielrennen liggen tijdens deze fase het laagst. Naar het einde van de ontwikkelingsfase zijn het nog steeds de gymnasten die het meeste uren trainen. De respondenten bij judo, tennis, volleybal en zwemmen trainen gemiddeld tussen de 19 en 23 uur/week. Voor atletiek, basketbal en wielrennen ligt dit gemiddeld tussen 14 en 16 uur/week.

Vaststelling 4: Gemiddeld trainen topsporters in de TSS op de leeftijd van 12-14 jaar, 12,5 uren per week, op de leeftijd van 14-16 jaar 16,5 uren en op de leeftijd van 16-18 jaar 19,1 uren (inclusief sportspecifieke training, conditietraining, en medische/mentaal/voedingsbegeleiding).

Redenen om niet naar een topsportschool te gaan

494 topsporters over de voorbije jaren verkozen om niet naar een topsportschool te gaan. 341 hiervan werden bevraagd en geven als voornaamste belemmeringen organisatorische redenen (n=415), begeleiding (n=130) of sociale redenen (n=78). De studierichting en studieniveau (24%), verplaatsingen en internaat zagen topsporters als mogelijke belemmering(en) om in een topsportschool in te stappen. Verder komt ook de studiebegeleiding, de samenwerking tussen de trainer van de topsportschool en de persoonlijke trainer, het missen van vrienden en familiale sfeer of het twijfelen aan de meerwaarde van de topsportschool meermaals aan bod.

Vaststelling 5: De beperkingen in studierichting, verplaatsingen en het internaat zijn de voornaamste redenen waarom topsporters niet naar een topsportschool willen gaan.

In het volgende deel wordt de begeleiding en ondersteuning van de topsporters in een topsportschool vergeleken met deze ernaast. Dat zal gebeuren voor vier onderdelen: ondersteuning en begeleiding tijdens de talentontwikkeling, tijdens de carrière (na TSS), de trainingsfaciliteiten en de deskundigheid van de trainer.

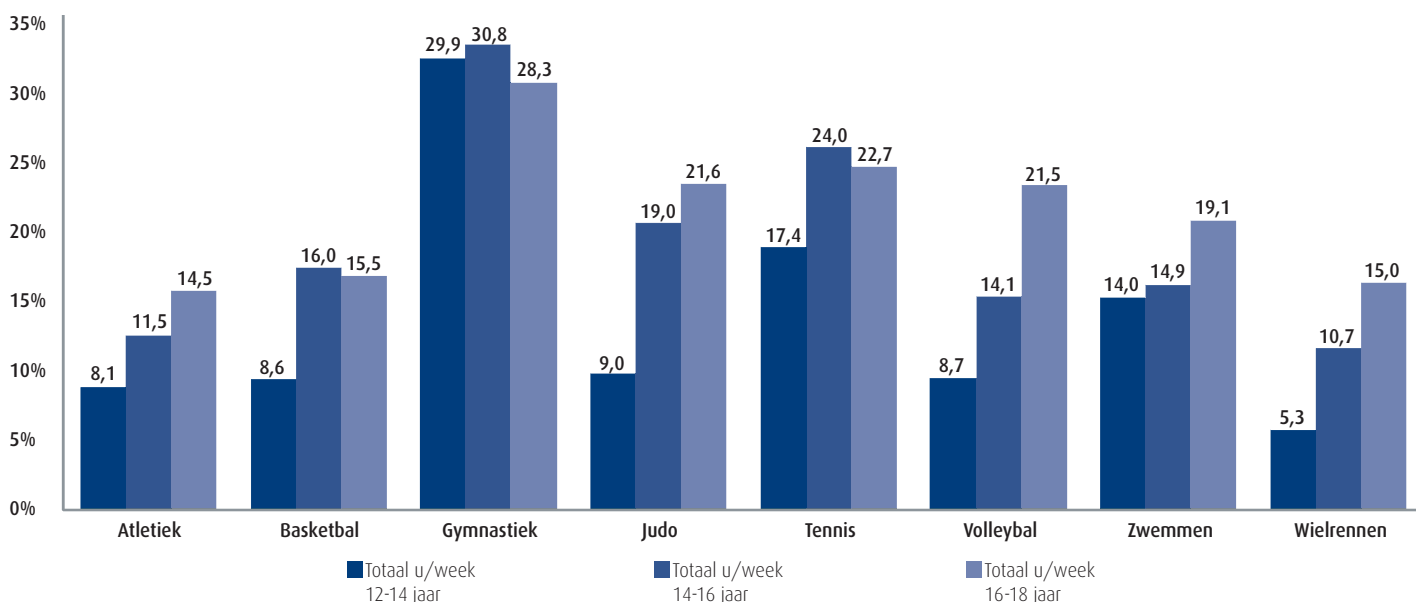
Ondersteuning en begeleiding van topsporters tijdens talentontwikkeling

Topsporters in de topsportschool (TSS)

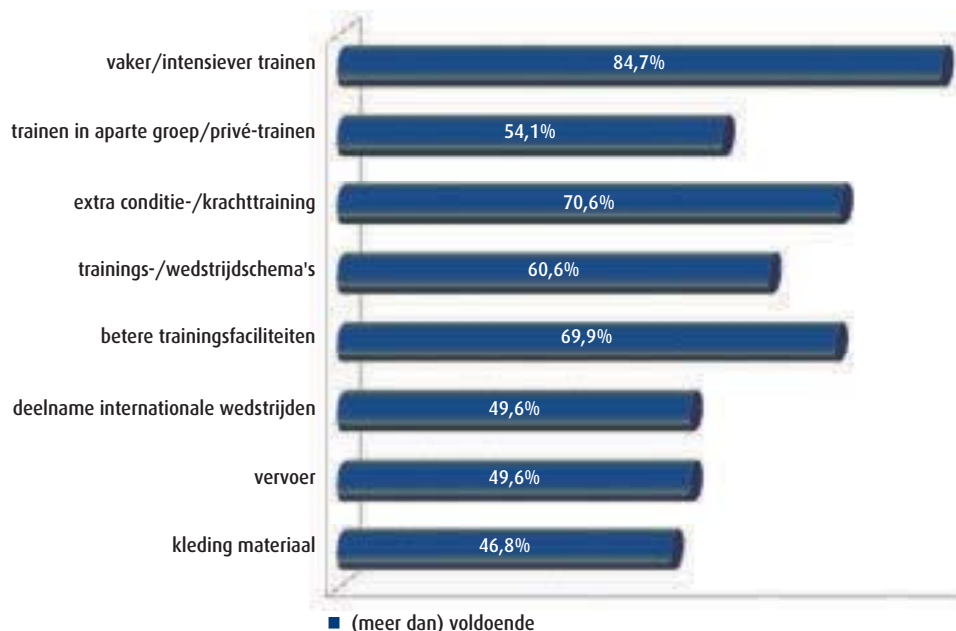
In de topsportscholen krijgen de talenten diverse vormen van ondersteuning en begeleiding aangeboden. Gemiddeld 95% van deze topsporters kon als aankomend talent hiervan gebruik maken. Uit de onderstaande figuren blijkt dat topsporters hier algemeen ook tevreden over zijn en dit (meer dan) voldoende vonden. Ondersteuning voor deelname aan internationale wedstrijden en vervoer vinden ze voor verbetering vatbaar. Problemen werden vooral

TABEL 1: Overzicht van de belemmeringen om in te stappen in een TSS

Organisatorische redenen	Begeleiding in de TSS	Sociale redenen	Andere
Studierichting (n=166)	Studiebegeleiding (n=56)	Missen van vrienden (n=32)	Geen meerwaarde (n=84)
Verplaatsing school - thuis-training (n=71)	Samenwerking trainer TSS-persoonlijke trainer (n=40)	Gemis familiale sfeer (n=30)	Financiële reden (n=43)
Internaat (n=56)	Sportieve begeleiding (n=18)	Andere (n=15)	Andere (n=27)
Hoeveelheid training (n=46)	Andere (n=13)	Niet functioneren in groep (n=1)	
Andere (n=40)	Medische/paramedische begeleiding (n=3)		
Planning training (n=26)			
Infrastructuur (n=10)			
Totaal: n=415 (53%)	Totaal: n=130 (17%)	Totaal: n=78 (10%)	Totaal: n=154 (20%)



FIGUUR 4: Grafisch overzicht van het aantal trainingsuren tijdens de talentontwikkeling (cat. 1 sporten)



FIGUUR 5: (Sporttakoverschrijdende) beoordeling van de mate van ondersteuning vanuit de federatie tijdens de TSS (% voldoende) (n=286)

gesitueerd wat betreft voedingsbegeleiding, mentale begeleiding en carrièrebegeleiding, waar 35 tot 55 procent deze, ondanks het aanbod, nog onvoldoende beoordelen. Daarbij dient genoteerd dat topsporters die pas na 2005 instapten in een TSS merkbaar een positieve evolutie kennen in de beoordeling, en dit voornamelijk in atletiek, gymnastiek en handbal. Dit heeft wellicht te maken met de investeringen van de overheid in carrièrebegeleiding, onder meer via de aanstelling van twee voltijdse carrièrebegeleiders sinds 2007.

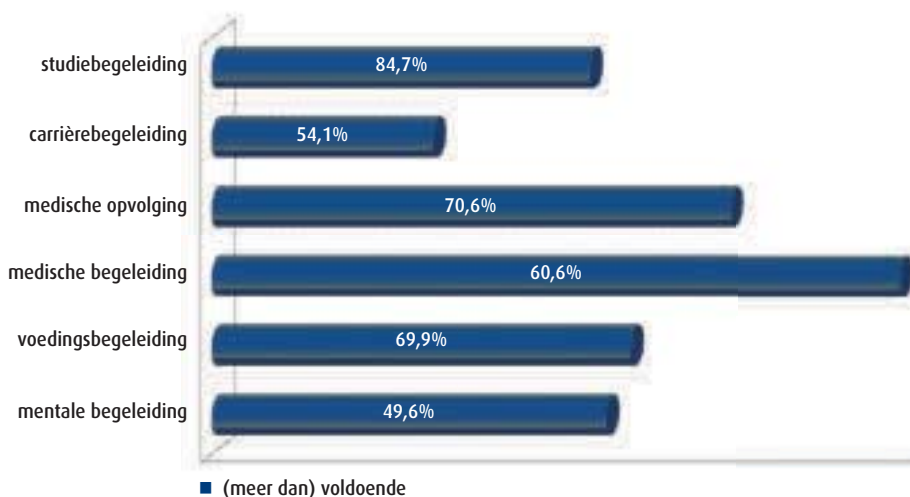
Naast de federatie zijn de meeste topsporters in de TSS verbonden aan hun club, waar ze eveneens trainen. Uit de 2-meting van het topsportklimaat in Vlaanderen (De Bosscher et al., 2008) bleek dat 40 procent van de topsporters pas vanaf de leeftijd van 16 jaar extra aandacht krijgt vanuit de federatie.

Uit het onderzoek bleek dat de topsporters in de TSS minder tevreden zijn over begeleiding en ondersteuning die ze als aankomend talent kregen in hun club. Slechts voor twee ondersteuningsvormen, namelijk vaker en intensiever trainen en betere trainingsfaciliteiten meent meer dan de helft van de afgestudeerde (top)sporters hiervoor voldoende ondersteuning te hebben gekregen vanuit de club.

Topsporters naast de topsportschool (TSS)

Bij de topsporters **naast de TSS** stellen zich meer problemen. De volgende figuur geeft het aantal topsporters weer dat kon gebruikmaken van bijkomstige ondersteunings- of begeleidingsvormen, hetzij via de federatie, hetzij via de club. Dan bleek dat gemiddeld 35 procent van de talenten naast de TSS geen enkele vorm van ondersteuning kreeg. Meer dan 75 procent kreeg geen studie-, carrière- of mentale begeleiding. Topsporters die door de federatie geselecteerd werden, konden iets meer ondersteuning benutten. Wel dient gezegd dat de topsporters die diverse vormen van begeleiding en ondersteuning kregen, hier ook wel tevreden over waren.

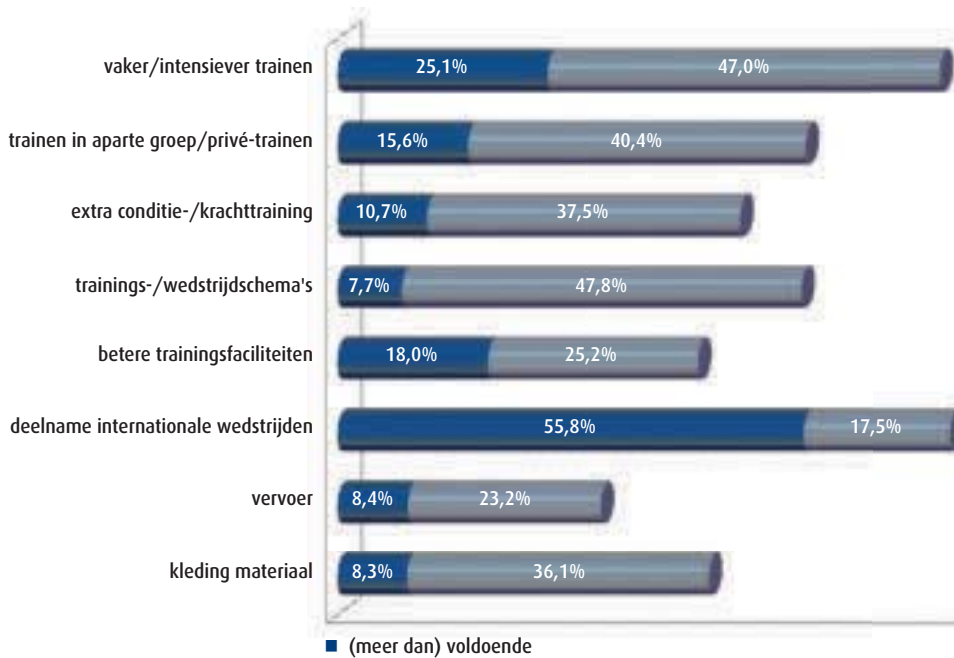
Een belangrijke noot: respectievelijk 51% van deze topsporters vinden mentale begeleiding ook niet nodig; voor carrièrebegeleiding is dit 38%, voor studiebegeleiding 30% en voor voedingsbegeleiding 28%. Dit zijn nochtans noodzakelijke elementen in het succesvol beoefenen van een topsportcarrière (Wylleman & Lavallee, 2004).



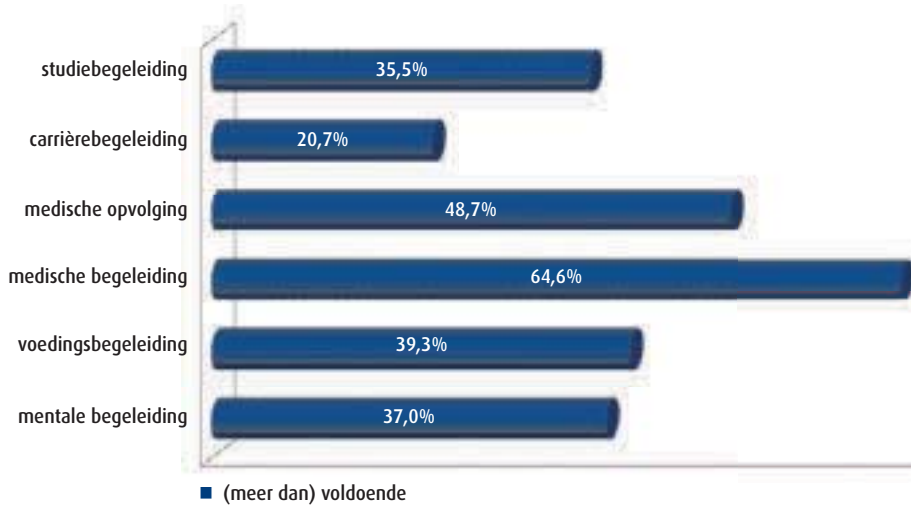
FIGUUR 6: (Sporttakoverschrijdende) beoordeling van de mate van extra sportieve begeleiding vanuit de federatie tijdens de TSS (% voldoende)(n=283)

TABEL 2: (Sporttakoverschrijdende) beoordeling van de mate van ondersteuning vanuit de club tijdens de TSS (% voldoende)

Ondersteuning	% (meer dan) voldoende	Begeleiding	% (meer dan) voldoende
vaker/intensiever trainen (n=280)	52,5%	mentale begeleiding (n=277)	12,2%
trainen in aparte groep/privé trainen (n=280)	36,1%	voedingsbegeleiding (n=276)	7,9%
extra conditie/krachttraining (n=278)	25,2%	medische begeleiding (n=275)	22,9%
betere trainingsfaciliteiten (n=279)	51,6%	medische opvolging (n=276)	16,3%
trainings-/wedstrijdschema's (n=278)	41,8%	carrièrebegeleiding (n= 275)	10,9%
deelname internationale wedstrijden (n=276)	26,9%	studiebegeleiding (n= 175)	14,2%
vervoer (n= 275)	39,2%		
kleding en materiaal (n=275)	42,6%		



FIGUUR 7: Konden de topsporters als aankomend talent gebruikmaken van volgende vormen van ondersteuning?



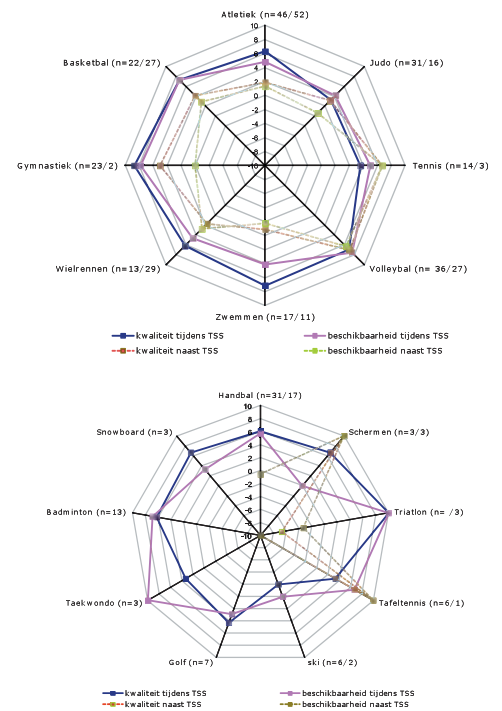
FIGUUR 8: Konden de topsporters als aankomend talent gebruikmaken van volgende vormen van begeleiding?

Vaststelling 6: De topsporters uit de topsportscholen zijn algemeen van oordeel dat ze voldoende begeleiding en ondersteuning kregen als aankomend talent. Voedingsbegeleiding, mentale begeleiding, carrièrebegeleiding en deelname aan internationale wedstrijden en vervoer is voor verbetering vatbaar. Topsporters die niet naar een topsportschool gingen, ontbraken diverse vormen van begeleiding en ondersteuning zowel vanuit de federatie als de club. Wel zijn ze tevreden over de begeleiding die ze wel kregen.

Trainingsfaciliteiten en infrastructuur

De faciliteiten en infrastructuur in de TSS worden algemeen goed beoordeeld, zowel wat de kwaliteit als de beschikbaarheid betreft. Dit is zeer sportspecifiek. De beschikbaarheid ligt bij zwemmen en schermen lager. De scores zijn algemeen het laagst bij ski/snowboard, wat voor Vlaanderen te verwachten valt, alsook bij golf en judo. Het valt op dat de topsporters naast de TSS de kwaliteit en beschikbaarheid van de topsportin-

frastructuur veel minder beoordelen (ondanks dat deze topsporters veelal in de infrastructuur van de topsportschool kunnen trainen). De volgende figuur geeft een vergelijking per sporttak in nettoscores³. Hoewel er dient rekening gehouden te worden met de lage respons in sommige sporttakken, blijken voor bijna alle sporttakken waar vergelijkbare gegevens zijn, de topsporters naast de TSS minder tevreden te zijn over de kwaliteit en beschikbaarheid van de topsportinfrastructuur.



Notatie: in de sporttakken ski, snowboard, golf, taekwondo, badminton hebben geen topsporters naast de TSS de vragenlijst ingevuld.

FIGUUR 9: Per sporttak (links categorie I, rechts categorie II topsporttakken), evaluatie van de kwaliteit en beschikbaarheid van de trainingsfaciliteiten voor de afgestudeerden uit de TSS vergeleken met naast de TSS (uitgedrukt in nettoscores)

Vaststelling 7: De beschikbaarheid en kwaliteit van trainingsfaciliteiten worden door topsporters in de topsportschool algemeen voldoende beoordeeld; lagere scores zijn terug te vinden bij golf, ski/snowboard en judo. In de meeste sporttakken (m.u.v. tennis), worden de faciliteiten naast de TSS lager beoordeeld.

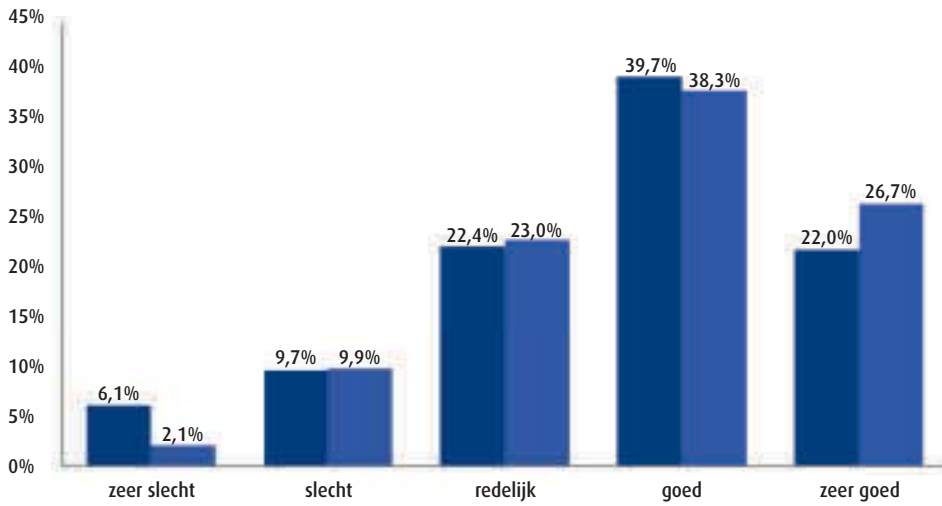
Deskundigheid van trainers

De trainer staat het dichtst bij de atleet en heeft het meest directe invloed op zijn/haar prestaties (De Bosscher et al, 2008). Respectievelijk 62 en 65 procent van de ondervraagde (top) sporters tijdens en naast de TSS evalueert de trainer voor het trainen van (top)sporters op het hoogste niveau goed tot zeer goed (figuur 10).

Verder werd specifiek ingegaan op de kwaliteiten van deze trainer en trainingen. Tabel 3 geeft de resultaten in en naast de TSS, wat een bevestiging is van bovenstaande globale evaluatie.

Vaststelling 8: De deskundigheid van de trainers wordt zowel in als naast de TSS over het algemeen goed tot zeer goed beoordeeld.

³ Nettoscores zijn de som van alle positieve antwoorden verminderd met alle negatieve antwoorden. Deze score loopt van -10 (=iedereen antwoordt onvoldoende) tot +10 (=iedereen antwoordt voldoende).



FIGUUR 10: Beoordeling van de globale evaluatie van de trainer door zowel de afgestudeerde (top)sporter als de (top)sporters naast de TSS

TABEL 3: Sporttakoverschrijdende beoordeling van de deskundigheid van de trainer door de (top)sporter tijdens en naast de TSS tijdens de talentontwikkeling: % dat goed/zeer goed oordeelt

	Tijdens TSS % goed/zeer goed	Naast TSS % goed/zeer goed
kennis over de internationale topsport (N= 282)	82,3%	79,8%
professionalisme (N=281)	73,7%	74,7%
relatie met mij als topsporter (N=282)	58,5%	74,1%
relatie met mijn clubtrainer (N=278)	44,2%	-
kwaliteit van de trainingen (N=281)	76,9%	84,8%
globale evaluatie van uw trainer voor het trainen van topsporters op het hoogste internationaal niveau (N=277)	61,7%	65,0%
aanwezigheid op training (N=282)	85,8%	85,3%
aanwezigheid op wedstrijd (N=280)	66,7%	80,9%
aanwezigheid op stages (N=280)	82,5%	78,4%

TABEL 4: Percentage afgestudeerde topsporters aan de TSS en NAAST de TSS die geen van onderstaande vormen van extra ondersteuning en begeleiding kreeg vanuit de federatie of club tijdens de carrière of na het verlaten van de TSS

Ondersteuning en begeleiding	aan TSS % geen	NAAST TSS % geen
vaker/intensiever trainen	40,9%	28,5%
trainen in aparte groep/privé trainen	48,5%	32,6%
extra conditie-/krachttraining	45,1%	27,7%
trainings-/wedstrijdschema's	39,6%	25,5%
betere trainingsfaciliteiten	52,8%	42,5%
deelname internationale wedstrijden	51,9%	31,4%
vervoer	60,9%	51,9%
kleding/materiaal	52,4%	27,0%
mentale begeleiding	75,7%	78,5%
voedingsbegeleiding	76,1%	61,5%
medische begeleiding	50,4%	31,5%
medische opvolging	63,2%	55,0%
carrièrebegeleiding	78,2%	78,6%
studiebegeleiding (indien van toepassing)	71,8%	75,1%

Ondersteuning en begeleiding na de topsportschool

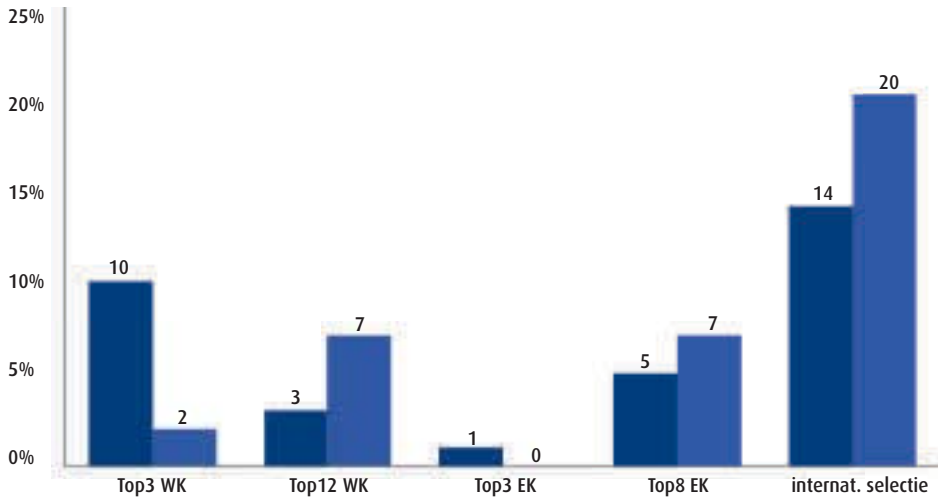
Eens de topsporters de topsportschool verlaten, dient de begeleiding en ondersteuning te worden verder gezet. Dit vormt voor veel sporttakken een probleem. **Meer dan gemiddeld 40% kreeg geen extra ondersteuning na de TSS (>18jaar), gemiddeld 70% kon niet van extra begeleidingsvormen gebruikmaken.** Dit ligt wel lager naargelang het niveau van de topsporters hoger is. Sportspecifiek zijn het de volleyballers, zwemmers, badmintonners en schermers (n=3) die aangeven de meeste ondersteuning te krijgen.

Voor topsporters naast de TSS liggen deze cijfers iets lager maar schieten ook de mentale, voedings- en carrièrebegeleiding nog tekort.

Vaststelling 9: In de periode na de topsportschool of tijdens de carrière (>18jaar) kunnen de topsporters van diverse vormen van ondersteuning en begeleiding vanuit de federatie of club geen gebruik maken. Dit ligt (logischerwijze) hoger naarmate het niveau van de topsporter lager is.

OUTPUTS: topsportprestaties en niveau van de topsporters

Eén van de meest voor de hand liggende criteria voor evaluatie van de TSS zijn de prestaties. Echter, daarmee dient oplettendheid gepaard te gaan. Ten eerste kan een fase van talentontwikkeling niet afgetoetst worden aan prestaties of output. De voorspelbaarheid voor succes van topsporters op jonge leeftijd blijkt zelfs bij absolute toppers laag te liggen vóór de leeftijd van 14-18 jaar en dit afhankelijk van de sporttak (De Bosscher, Schaijle et al., 2008). Daarenboven hebben de topsportscholen vooral tot doel de combinatie tussen topsport en studie te faciliteren. Voorts, zoals eerder bleek, maken de topsportscholen gemiddeld slechts 2,8 jaar uit op een totale topsportcarrière die 10-12 jaar duurt. Toch blijkt uit onderstaande figuren dat de topsporters aan de topsportscholen het niet slecht deden. Tegelijk, liggen de prestaties op internationaal niveau in Vlaanderen algemeen nog laag. De volgende figuur geeft – uitsluitend voor de individuele sporten – de vergelijking weer tussen het hoogste niveau dat topsporters die ooit aan de topsportschool hebben gezeten sinds 2005 hebben behaald met de topsporters naast de topsportschool op een EK, WK of OS. Deze cijfers omvatten de totale groep topsporters (zowel de respons als non-responsgroep).



FIGUUR 11: Vergelijking van het hoogst behaalde niveau (sinds 2005) tussen de afgestudeerde (top)sporter van de TSS en de (top)sporter naast de TSS voor de individuele sporten

Het aantal topsporters in Vlaanderen (2008-2009) dat – sinds 2005 – als hoogste niveau ooit, de top acht van Europa haalde is algemeen klein (35 topsporters in totaal): hiervan ging 63% (19 topsporters) naar een topsportschool: negen gymnasten (inclusief een gouden teammedaille op het WK 2008), twee snowboarders, twee zwemmers, twee atleten, twee tennisers, één judoka en één wielrenner. Onder de 16 van de top acht topsporters van Europa die niet naar een topsportschool gingen zitten vijf wielrenners, vier zwemmers, vier atleten en twee gymnasten.

Opvallend is wel dat vooral het aantal medailleplaatsen van de afgestudeerden aan de topsportschool hoger ligt: elf afgestudeerden ten opzichte van twee naast de TSS behalen een podiumplaats op een wereldkampioenschap (dit is 85% vanuit de TSS). Tot slot is het aantal afgestudeerde topsporters dat een selectie behaalde voor een EK, WK of OS hoger aan de TSS: 33 ten opzichte van 27 topsporters ernaast. De ploegsporten werden met deze analyse omwille van de complexiteit niet in kaart gebracht. Een team bestaat immers nagenoeg altijd uit zowel topsporters in en naast de topsportschool en meerdere buitenlandse spelers, of Belgische spelers die in het buitenland spelen. Toch dient aandacht te bestaan voor (a) vijf spelers in handbal, waarvan vier uit de topsportschool, die in het buitenland spelen; (b) volleybalprestaties, met onder meer de 7e plaats op het EK in 2007/08 van de nationale damesploeg en de mannenploeg die zich na meer dan 20 jaar kwalificeerde voor het EK en een tiende plaats behaalde. Alsook de stijgende prestaties bij de jeugd (met een gouden medaille van het Youth Girls Team op het EK (Rotterdam) in 2009); (c) beachvolleybal, met in 2008 een 5e plaats op het EK en negende plaats op de OS.

Vaststelling 10: Prestaties in Vlaanderen zijn algemeen nog beperkt. Deze zijn iets beter in de topsportschool ten opzichte van ernaast en dit vooral wat de podiumplaatsen op WK's betreft.

OUTPUT: topsporters die verder studeren

De doelstelling van de topsportschool is in de eerste plaats gericht op het stimuleren dat topsporttalenten in de loop van hun topsportopleiding ook verder studeren en een toekomst naast of na hun sport voorbereiden. Zoals eerder gesteld, is de bevroegde populatie algemeen nog jong: 55 procent binnen de afgestudeerden aan de TSS, en 50% van de topsporters ernaast, was op het moment van de bevraging nog student. Uit de bevraging blijkt dat 78 procent van de afgestudeerde (top)sporters uit de TSS hogere studies heeft aangevat, naast de TSS is dit 75 procent. Van de afgestudeerde (top)sporters ging 62 procent naar een hogeschool, 34 procent naar een universiteit en 4 procent verkiest nog een andere instelling. Bij de (top)sporters die niet zijn ingestapt gaat 45 procent naar een hogeschool en 49 procent voor een universiteit.

Vaststelling 11: 78 procent van de afgestudeerde (top)sporters uit de TSS en 75 procent ernaast heeft hogere studies aangevat.

Conclusie

Topsport is gekenmerkt door een sterk **toegenomen internationale concurrentie**, waarbij landen wereldwijd steeds meer investeren in het streven naar succes. Dit heeft een aantal gevolgen die ook de topsporter en zijn/haar carrière hebben beïnvloed. Eén daarvan

is onder meer op steeds jongere leeftijd meer trainen en een verhoogde prestatiedruk. Om de maatschappelijke carrière van topsporters te ondersteunen, hebben beleidsmakers in diverse landen systemen ontwikkeld om de combinatie van topsport en studie mogelijk te maken. Daarbij wordt getracht om een nauwkeurige selectie door te voeren, gebaseerd op diverse criteria. Echter, in de praktijk blijkt het onmogelijk om op jonge leeftijd al nauwkeurige selecties te doen. Talent is een onvoorspelbaar en bijzonder complex gegeven. Het beleid dient bijgevolg veel breder te investeren voor veelal een beperkte return.

In dit onderzoek werden de Vlaamse topsportscholen geëvalueerd sinds het ontstaan in 1998 vanuit het perspectief van 408 topsporters die ooit naar een topsportschool gingen. Deze perceptie vergeleken we met 341 topsporters niet naar een topsportschool gingen maar ervoor wel in aanmerking kwamen. Samenvattend kan gesteld worden dat de processen, met name de ondersteuning en begeleiding van topsporters in een topsportschool algemeen positief worden beoordeeld. Topsporters zijn ook zeer tevreden over het concept van de topsportschool en zijn van mening dat de topsportscholen in belangrijke mate hebben bijgedragen tot de sportieve prestaties. Verbetering is vooral nog nodig op het vlak van de studiebegeleiding (hiervoor werd sinds 2007 reeds een topsportschoolcoördinator aangesteld in elke school), carrièrebegeleiding (hiervoor werden bij Bloso twee voltijdse begeleiders aangesteld), mentale en voedingsbegeleiding. Dit dient echter sportspecifiek bekeken te worden. In het onderzoek werd de kwaliteit van de topsportscholen het beste beoordeeld in zes sporttakken: atletiek, triatlon, zwemmen, badminton, gymnastiek en taekwondo.

Een zeer essentiële vaststelling binnen dit onderzoek was dat topsporters gemiddeld slechts 2,8 jaar op een topsportschool hebben gezeten. Ze hebben al zes jaar gespecialiseerd in hun sport voorafgaand aan de topsportschool. Dat betekent dat de TSS slechts kan bijdragen tot gemiddeld een derde van de totale carrièreontwikkeling die gemiddeld 10-12 jaar duurt (Ericsson & Charness, 1994), en dus dat de rol van de topsportscholen niet voornamelijk vanuit prestatie-oogpunt mag bekeken worden. Voorts zijn deze gegevens sprekend over de rol die de sportclubs spelen in de carrièreontwikkeling. De ondersteuning en begeleiding vanuit de sportclubs, als aankomend talent, bleek in deze bevraging nog ondermaats te zijn. Aangezien

heel veel basiseigenschappen (bv. coördinatie, motorische ontwikkelingen) het sterkst trainbaar zijn vóór de leeftijd van 12 jaar, speelt de sportclub een cruciale rol in de talentontwikkeling. Dit vormt nog een aandachtspunt voor het Vlaams topsportbeleid.

Desondanks bekeken we ook de prestaties van de topsporters. Deze zijn algemeen in België nog ondermaats: slechts 35 topsporters behaalden ooit de top acht van Europa; 63% hiervan ging naar een topsportschool. Om het aandeel van de topsportschool te beoordelen is het nog vroeg. Het profiel van de respondenten in dit onderzoek toonde dat meer dan drie vierde nog jonger is dan 23 jaar, met andere woorden, hun prestatiepiek kan nog komen.

Concluderend worden onderstaand de tien belangrijkste vaststellingen uit dit onderzoek samengevat.

1. **Aantal jaren op de topsportschool:** de impact van de TSS bedraagt slechts een derde van een totale topsportcarrière. Topsporters hebben gemiddeld 2,8 jaar op een topsportschool gezeten en hebben al gemiddeld 6 jaar afgelegd waarin ze zich in hun huidige sport specialiseren voorafgaand aan de topsportschool. Een totale topsportcarrière duurt 10-12 jaar (Ericson & Charness, 1994). Ook hebben veel topsporters (41% uit de TSS, 50% ernaast), naast hun sport als (top)sporter nog gemiddeld 6 jaar een andere sport beoefend tijdens hun jeugdjaren.

2. **Het concept van de topsportscholen:** Het merendeel van de (afgestudeerde) topsporters vindt dat de TSS positief heeft bijgedragen tot de sportieve prestaties. 66% is tevreden over het concept van de topsportscholen en over de sportieve begeleiding. Studiebegeleiding kan volgens iets meer dan een vierde beter.
3. **Vroegtijdige drop-outs:** 41% van de topsporters die aan een topsportschool start, verlaat deze vroegtijdig. Voornaamste redenen hiervoor is kwetsuren (28%) en het niet behalen van de criteria (19%).
4. **Trainingsuren:** gemiddeld trainen topsporters in de TSS op de leeftijd van 12-14 jaar, 12,5 uren per week, op de leeftijd van 14-16 jaar 16,5 uren en op de leeftijd van 16-18 jaar 19,1 uren (inclusief sportspecifieke training, conditietraining, en medische/mentale/ voedingsbegeleiding). Dat is zeer moeilijk te combineren met het reguliere onderwijs.
5. **Redenen om niet naar een topsportschool te gaan.** De beperkingen in studierichting, verplaatsingen en het internaat zijn de voornaamste redenen waarom topsporters niet naar een topsportschool willen gaan.
6. **Begeleiding en ondersteuning als talent:** de topsporters uit de topsportscholen zijn algemeen van oordeel dat ze voldoende begeleiding en ondersteuning kregen als aankomend talent. Voedingsbegeleiding, mentale begeleiding, carrièrebegeleiding en deelname aan internationale wedstrij-

den en vervoer is voor verbetering vatbaar. Topsporters die niet naar een topsportschool gingen, ontbraken diverse vormen van begeleiding en ondersteuning zowel vanuit de federatie als de club. Wel zijn ze tevreden over de begeleiding die ze wel kregen.

7. **Trainingsfaciliteiten:** De beschikbaarheid en kwaliteit van trainingsfaciliteiten worden door topsporters in de topsportschool algemeen voldoende beoordeeld; lagere scores zijn terug te vinden bij golf, ski/snowboard en judo. Naast de TSS stellen zich hier in de meeste sporttakken problemen en worden (m.u.v. tennis) de faciliteiten veel lager beoordeeld.
8. **Trainersdeskundigheid:** de deskundigheid van de trainers wordt zowel in als naast de TSS over het algemeen goed tot zeer goed beoordeeld.
9. **Na de topsportschool:** In de periode na de topsportschool of tijdens de carrière (>18jaar) kunnen de topsporters van diverse vormen van ondersteuning en begeleiding vanuit de federatie of club geen gebruik maken. Dit ligt (logischerwijze) hoger naarmate het niveau van de topsporter lager is.
10. **Prestaties:** prestaties in Vlaanderen zijn algemeen nog beperkt. Deze zijn iets beter in de topsportschool ten opzichte van ernaast en dit vooral wat de podiumplaatsen betreft.
11. **Studies:** 78 procent van de afgestudeerde (top)sporters uit de TSS en 75 procent ernaast heeft hogere studies aangevat.

Referenties

- De Knop, P., De Bosscher, V., & Leblicq, S. (2004). *Topsportklimaat in Vlaanderen*. Brussels: Vrije Universiteit Brussel.
- De Bosscher, V., Schaillee, H. (2010). *In welke mate is er een verband tussen prestaties op internationale jeugdkampioenschappen en later topsportsucces?* Ontwikkeling van een jeugdprestatie-index in judo, tennis, atletiek, gymnastiek. Onderzoek in opdracht van het departement Cultuur, Jeugd, sport en media. Brussel: Vlaamse Gemeenschap.
- De Bosscher, V., Bingham, J., Shibli, S., van Bottenburg, M., De Knop, P. (2008). *A global sporting arms race. An international comparative study on sports policy factors Leading to international sporting success*. Aachen, DE: Meyer & Meyer.
- Ericsson, K.A., & Charness, N. (1994). Expert performance. Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 725-747.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2003). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

APPENDIX: Overzicht van de responsgraad per sporttak

	Afgestudeerde (top)sporters/ Drop-outs aan de TSS		(top)sporters naast de TSS	
	Verstuurd	ontvangen	verstuurd	Ontvangen
Atletiek	95	78 (82%)	92	85 (92%)
Basketbal	92	31 (34%)	75	39 (52%)
Gymnastiek	58	31 (53%)	4	2 (50%)
Judo	55	40 (73%)	51	31 (61%)
Tennis	43	23 (54%)	29	18 (62%)
Volleybal	92	60 (63%)	78	52 (67%)
Wielrennen	22	16 (73%)	79	57 (72%)
Zwemmen	31	22 (71%)	25	19 (76%)
Handbal	71	49 (69%)	36	22 (61%)
Badminton	20	15 (75%)	4	1(25%)
Ski/snowboard	17	10 (59%)	8	5 (63%)
Triatlon	10	9 (90%)	5	5 (100%)
Schermen	3	3(100%)	3	3 (100%)
Golf	12	8 (67%)	2	1 (50%)
Taekwondo	7	5 (71%)	0	0
Tafeltennis	13	8 (62%)	3	1 (33%)
TOTAAL	641	408 (64%)	494	341 (69%)



*Op de bordjes
toon ik
jullie wat mag
en wat niet!*

SIGNALISATIE IN HET ZWEMBAD EN DE SPORTHAL!

Bestellen via de webshop op www.isbvzw.be



ONDERZOEKS- COMPETENTIES

in de les LO

In Vlaanderen bieden ongeveer 45 verschillende scholen de studierichting Sportwetenschappen aan (1). Sportwetenschappen (SW) is een ASO-richting met naast de "gewone" LO-uren een uitbreiding met 3 tot 4 extra uren Lichamelijke Opvoeding. Dit biedt kansen voor het dagelijkse uur LO. Dat er eveneens een sterk accent ligt op de wetenschappen (in casu aardrijkskunde, biologie, fysica, scheikunde) blijkt uit de naamgeving. Op het einde van de derde graad moeten leerlingen SW naast de eindtermen van de basisvorming momenteel eveneens de specifieke eindtermen sport en wetenschappen bereiken. Dit zijn doelen met betrekking tot de vaardigheden, de specifieke kennis, inzichten en attitudes waarover een leerling van het voltijds secundair onderwijs in de richting sportwetenschappen moet beschikken om vervolgonderwijs aan te vatten. Eén van de uitgangspunten van de specifieke eindtermen Sport is - we citeren: "... het verwerven van achterliggende informatie en theoretische inzichten over sport en bewegen in het algemeen en voor het eigen presteren in het bijzonder ..." (2).

Door een beslissing van de Vlaamse regering werden de benamingen van de studierichtingen Sport (tweede graad) en Wetenschappen-sport (derde graad) vanaf 1 september 2009 omgezet naar de benaming Sportwetenschappen. De overheid kondigde toen ook nieuwe specifieke eindtermen aan voor deze richting. Deze eindtermen werden ontwikkeld maar vervolgens negatief beoordeeld door de Vlaamse Onderwijsraad (VLOR). Het blijft inmiddels wachten op de definitieve goedkeuring zodat scholen zich voorlopig blijven richten op de be-

staande decretale specifieke eindtermen van sport en wetenschappen.

De decretale specifieke eindtermen sport zijn geordend volgens volgende onderdelen: motorische competentie: motoriek, fysiek en perceptie; motorische competentie: leren en sturen; gezondheid en veiligheid; zelfconcept en sociaal functioneren; samenleving. Daarbij komt nog - net zoals in de andere richtingen - een pakketje met drie onderzoekscompetenties bij. Over de verplichtingen, de beperkingen

en de mogelijkheden van de SETOC (specifieke eindtermen: onderzoekscompetenties) willen we het in dit artikel hebben. We suggereren enkele haalbare aanpakken zonder al te veel aan bewegingsactiviteiten te moeten inleveren.

De "polen" en SETOC

In de tweede graad ASO hebben we volgende 6 "polen": Economie, Grieks, Humane wetenschappen, Latijn, Sport en Wetenschappen. De studierichtingen in de tweede graad ASO zijn "éénpolig", met uitzondering van de studierichting Grieks-Latijn.



ASO Tweede graad		ASO Derde graad	
Eenpolig	Tweepolig	Tweepolig	Eenpolig
Economie		Economie	
Grieks		Grieks	
Humane Wetenschappen			Humane Wetenschappen
Latijn		Latijn	
Sport		Sport	
Wetenschappen		Wetenschappen	
	Grieks-Latijn	Moderne Talen	
		Wiskunde	
			TOEKOMST: Sportwetenschappen?

In de derde graad ASO komen de polen Moderne talen en Wiskunde er bij. Met uitzondering van "Humane wetenschappen" bestaat elke richting in de derde graad ASO uit 2 "polen", bijvoorbeeld: economie – moderne talen, Latijn – wiskunde, wetenschappen – wiskunde. Het is de bedoeling van de overheid dat de richting sportwetenschappen een tweede uitzondering wordt, maar zolang de nieuwe eindtermen van deze richting niet zijn goedgekeurd, blijft die de facto tweepolig (zie inleiding). (3). Dit is van belang voor ons verdere betoog.

De specifieke eindtermen zijn, zoals het woord het zegt, specifiek voor de "pool". De onderzoekscompetenties zijn echter identiek voor alle "polen" op het onderzoeksdomein na. Afhankelijk van de studierichting waarin de leerlingen van de 3de graad zitten, zullen ze dus met andere wetenschapsdomeinen geconfronteerd worden. De leerlingen uit de "Sportwetenschappen" maken dus enerzijds kennis met wetenschappelijk onderzoek binnen de sport en anderzijds met wetenschappelijk onderzoek binnen de wetenschappen (aardrijkskunde, fysica, biologie, chemie).

Het onderdeel onderzoekscompetentie wordt in elke pool telkens geconcretiseerd via 3 specifieke eindtermen. Binnen de pool Sport zien die er als volgt uit:

- zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken;
- ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's (*) voorbereiden, uitvoeren en evalueren;
- de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en ze confronteren met andere standpunten.

Voor ons betekent dit:

- Leerlingen moeten in staat zijn een eenvoudig onderzoek, eigen aan "sport", uit te voeren.

- Dit onderzoek moet het antwoord bieden op een onderzoeksvraag.
- Leerlingen moeten tevens in staat zijn te rapporteren over hun onderzoek.

In tegenstelling tot de VOET (inspanningsverplichting) is er bij de eindtermen en de specifieke eindtermen een resultaatsverplichting. Hieraan is volgens de VLOR voldaan als dit geldt voor 75% van de leerlingen.

De filosofie achter de SETOC

- Er is een evolutie van leraar-gestuurd naar leerling-gestuurd: van kennisoverdracht van leraar naar leerling (doceren, voor- en na-doen ...) naar: de leerling die zelf actief kennis opbouwt, bijvoorbeeld met onderzoeksopdrachten!
- Het doel is NIET het vormen van onderzoekers, wel het oefenen van onderzoeksvaardigheden in functie van verdere studies of bij latere uitoefening van een job.
- Dit kan aan de hand van:
 - vragen stellen;
 - informatie zoeken, ordenen en verwerken;
 - probleemoplossend denken;
 - rapporteren;
 - bijsturen.

SETOC en de leerplannen

De leerplannen van de tweede en derde graad in het VVKSO en GO! (4), (5) en (6) hebben de onderzoekscompetenties herkenbaar als doelstellingen opgenomen. Voor het realiseren van de SETOC volstaat het dus eigenlijk de doelstellingen van de goedgekeurde leerplannen te realiseren.

Het werken met onderzoeksopdrachten biedt mogelijkheden om procesmatig aan de ontwikkeling van onderzoekscompetenties te werken. Een onderzoeksopdracht is een begeleid zelfstandig onderzoek binnen een onderzoeksthema dat aansluit bij sport. Met betrekking tot

de studierichting "Sportwetenschappen" zijn geïntegreerde projecten mogelijk. Daarin komen dan de onderzoeksvaardigheden uit beide polen aan bod.

Toch loopt de realisatie van de onderzoekscompetenties niet overal en niet steeds even vlot, zodat schoolteams bij doorlichtingen geregeld opmerkingen krijgen die tot een voorbehoud voor de studierichtingen kunnen leiden. Uiteraard is dit de verantwoordelijkheid van de school, de vakwerkgroepen en de individuele leraren betrokken in de derde graad ASO.

In de bijlage hebben we een checklijst opgenomen. Die kan helpen bij het realiseren van de SETOC in LO in de sportwetenschappen.

Aandachtspunten bij de realisatie

De SETOC vormen een deel van de te realiseren eindtermen, niet minder maar ook niet meer. Daarom moeten we bij de implementatie rekening houden met 1) de studielast voor de leerlingen en 2) de taakbelasting voor de leraren. Zoniet verglijdt men gemakkelijk naar ambitieuze projecten waarbij de leerling als het ware gevraagd wordt een mini-thesis af te leveren.

Studielast voor de leerlingen

Er zijn afspraken nodig:

- over het aantal en de spreiding van de onderzoeksopdrachten;
- in verband met het evenwicht tussen de verschillende studierichtingen;
- in verband met het evenwicht tussen beide polen "sport" en "wetenschappen";
- met de vakken van de basisvorming (taal, wiskunde ...).



Taakbelasting voor de leraren

Ook hier zijn afspraken nodig:

- over de beschikbare onderwijstijd;
- over de transfer van deelvaardigheden zoals bibliografische verwerking, verslaggeving, presentatie, gebruik van multimedia...);
- over wie welke deelvaardigheden realiseert;
- over het ontwikkelen van bepaalde begeleidings- en evaluatiemodellen (bv. portfolio, logboek, peerevaluatie, zelfevaluatie ...);
- over het efficiënt gebruik van lokalen, materialen en werkingsmiddelen.

Waar en wanneer

- Binnen de 'gewone' lesuren!
Het VVKSO en GO! hebben de eindtermen van de basisvorming en de specifieke eindtermen verwerkt in de leerplannen van de vakken. Deze leerplannen werden aan de inspectie secundair onderwijs voorgelegd en door de inspectie goedgekeurd. De vakleerkracht binnen de vakwerkgroep en het schoolteam is dus verantwoordelijk voor realisatie (resultaatsverplichting) hiervan.
- Eventueel in de "Vrije ruimte"
Het grote voordeel: er is meer tijd voor uitgebreide onderzoeksopdrachten.

Nadelen:

Alle leerlingen van een bepaalde pool moeten dan poolspecifiek kiezen in de vrije ruimte, aangezien het gaat om verplichte specifieke eindtermen. De verantwoordelijkheid voor de realisatie wordt verplaatst naar de leraren 'Vrije Ruimte'. De 'Vrije Ruimte' wordt dan voorwerp van doorlichting. Men volgt dan niet echt de filosofie van de 'vrije ruimte'. In de 'vrije ruimte' moeten leerlingen eigenlijk kunnen kiezen.

SETOC en de 2de graad

In september 2012 worden in de 2de graad (vrij onderwijs) nieuwe leerplannen **wetenschappen** progressief ingevoerd. De onderzoekscompetenties worden daarin integraal omgezet in algemene doelstellingen. Men kan dus stellen dat de leerlingen sportwetenschappen, indien ze het zware leerplan wetenschappen volgen in de tweede graad, de 'zachte' onderzoekscompetenties moeten verwerven. Met zacht wordt bedoeld onder begeleiding van de leerkracht. In de derde graad wordt dit een zelfstandiger proces. Een greep uit de doelstellingen wetenschappen van de tweede graad:

- **Onder begeleiding**, een natuurwetenschappelijk probleem herleiden tot een onderzoeksvraag en indien mogelijk een hypothese of onderzoeksvoorstel over deze vraag formuleren.
- **Onder begeleiding** en op basis van geselecteerde bronnen voor een gegeven onderzoeksvraag, op een systematische wijze informatie verzamelen en ordenen.
- **Onder begeleiding** met een aangereikte methode een antwoord zoeken op een onderzoeksvraag.
- **Onder begeleiding** over een waarnemingsopdracht/experiment/onderzoek en het resultaat reflecteren.
- **Onder begeleiding** over een waarnemingsopdracht/experiment/onderzoek en het resultaat rapporteren.

In tegenstelling tot de andere polen staan de SETOC niet expliciet in de leerplannen van de 2de graad SPORT vermeld. Het laatste leerplan dateert van 2006 en het ziet er naar uit, dat het nog even duurt eer dit aangepast, goedgekeurd

en geïmplementeerd kan worden. Toch zou het handig zijn om enkele basisvaardigheden die wijzen naar de onderzoekscompetenties, aan te bieden. Dit gebeurt uiteraard in overleg met de andere vakken van de 2de graad SW. We inspireren ons op de wetenschappen, alleen beperken we ons tot onderwerpen uit de sport. We houden eveneens rekening met de kennis en vaardigheden van een leerling van de 2de graad. Twee voorbeelden:

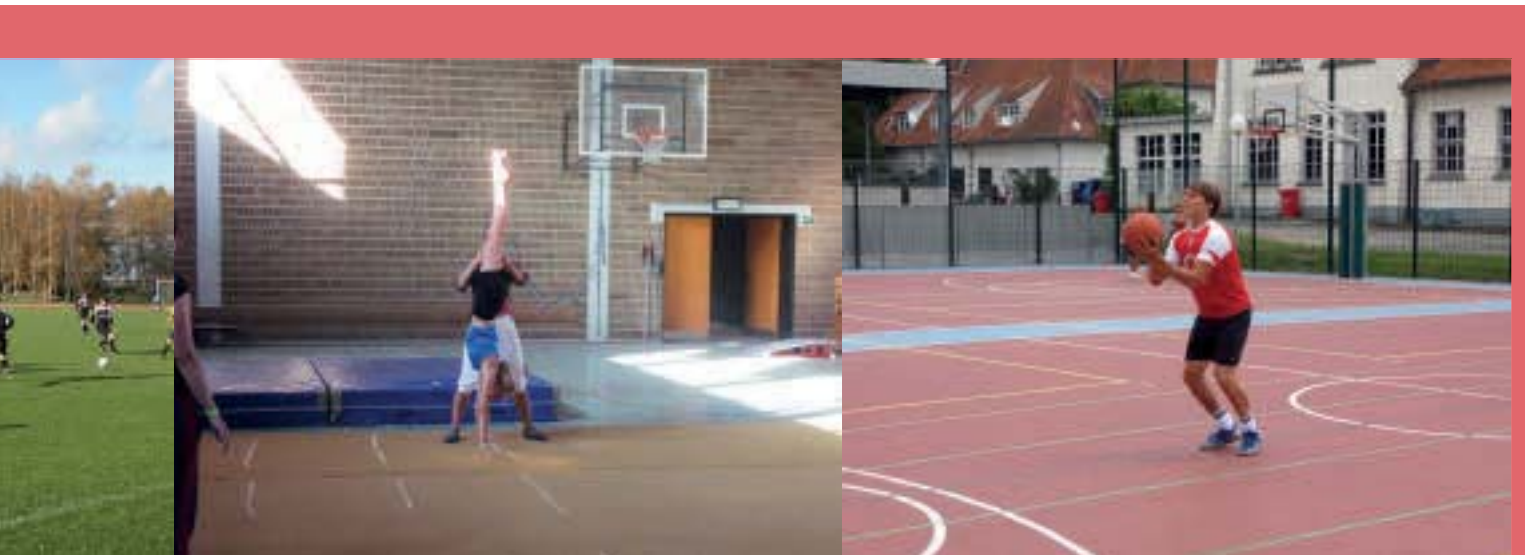
- **Onder begeleiding** en op basis van aangereikte vakliteratuur op een systematische wijze informatie verzamelen en ordenen over de onderzoeksvraag: moet je de handen ver of dichtbij plaatsen om te slagen bij handstandoverslag?
- **Onder begeleiding** over een waarnemingsopdracht en het resultaat rapporteren. Loopkip aan het rek: heel de klas voert na een leerproces met hulp de loopkip uit. De wachtende leerlingen observeren en noteren. Waar raken de benen het rek in de eerste fase van de (loop)kip (wreven, schenen, knieën, dijen)? Wat is telkens het resultaat?

OVUR

Het VVKSO propageert het hanteren van het OVUR-schema:
Oriënteren, Voorbereiden, Uitvoeren, Reflectie

ORIËNTEREN:

Kennismaken met het onderzoeksprobleem. Formuleren van een goede onderzoeksvraag. Eventueel formulering van een hypothese. Dit kan in de sportzaal, zwembad of op het sportveld (het terrein zelf) gebeuren. Na de les:
♦ noteert elke leerling individueel of in partnergroepen de onderzoeksvraag;



- ♦ controleert hij die vraag op zijn onderzoekbaarheid: is de onderzoeksvraag duidelijk afgebakend, materieel en financieel haalbaar, met voldoende diepgang...;
- ♦ legt dit voor aan de begeleidende leraar (al dan niet via het elektronisch leerplatform).

VOORBEREIDEN:

Informatie verzamelen en ordenen.

Voorstellen van de onderzoeksmethode.

Opzoeken en verzamelen van de benodigdheden.

Eventueel opstellen van een werkplan.

Deze stappen vinden plaats buiten de LO-lessen en worden op regelmatige basis voorgelegd aan de begeleidende leraar.

UITVOEREN:

Uitvoeren van het experiment.

Dit vindt opnieuw plaats op het terrein.

De verwerking van de verzamelde gegevens (videoanalyse, tabellen, grafieken?)

De interpretatie van de resultaten in functie van de onderzoeksvraag.

Dit is zelfstandig werk voor thuis.

REFLECTEREN:

Rapporteren over het uitgevoerde onderzoek en nadenken over de gevolgde werkwijze.

Dit wordt thuis voorbereid en aan de begeleidende leraar bezorgd.

In de meeste gevallen is er te weinig tijd om alle leerlingen tijdens de sportlessen aan het woord te laten komen. Dit kan wel in overleg met de wetenschapsvakken op een speciaal moment voor de klas of een kleine jury.

En dan nu concreet!

- De wetenschappen hebben hun labo's; ons laboratorium is de sportzaal, zwembad of sportterrein. Door de (bewegings-)opdrachten enigszins aan te passen, kunnen we de leerlingen leiden naar een onderzoeksvraag en onderzoekopdracht. Naast het veldwerk vraagt dit ook opzoekingswerk in de vakliteratuur (bewegingsbeschrijvingen). Dit kan in een aangepaste bibliotheek van de vormingsinstututen of via het internet of publicaties die de vakleraar of school ter beschikking stelt.

Uit de biomechanica:

- ♦ Is er een relatie tussen de afstand van de sluitpas en de afstand van de landing ten opzichte van de minitrampoline (strek-sprong).
- ♦ Het traagheidsmoment van een lichaam dat rond een as draait, geeft de weerstand

van dat lichaam tegen het veranderen van de rotatiesnelheid rond die as weer. Er is een relatie met de draaistraal. Welke? Toon dit aan met voorwaartse buikdraai aan het rek.

- ♦ Is er een relatie tussen de richting van de worp en de afstand bij kogelstoten.
- ♦ Onder welke hoek gooi je het best de basketbal naar de korf vanaf de vrije worplijn?
- ♦ Waar raak je de bal het best bij de onderhandse opslag om de bal net over het volleybalnet te droppen en toch in het veld van de tegenpartij te laten landen?
- ♦ Heeft de houding van het hoofd een invloed op de snelheid, de richting, de afstand in de pijlfase na een schoolslagkeerpunt bij het zwemmen?
- ♦ Bij de armtractie in schoolslag houden we de vingers gesloten en gestrekt, open en gestrekt of iets tussenin?
- ♦ Tot waar trekken we de armen idealiter bij schoolslag zwemmen?
- ♦ ... Bij de oplossing van biomechanische problemen kunnen de leerlingen gebruikmaken van de schoollaptops, videoapparatuur en gratis videoverwerkingsprogramma's.

Uit de fysiologie en anatomie:

- ♦ Kan je de intensiteit tussen een dansles en een basketballes vergelijken? Maak gebruik van stappentellers of bepaal het vochtverbruik.
- ♦ Is opwarmen voor een bewegingsactiviteit echt opwarmen?
- ♦ Is er een relatie tussen de voorkeurkant van het rad, de afstootvoet bij hoogspringen en de trapvoet van voetbal, wendrichting in gesprongen pirouette, tuimelkeerpunt in zwemmen ...?
- ♦ Controleer de relatie tussen de body mass index en de verticale sprong uit stand:
- ♦ Bereken de "body massa index" van enkele leerlingen. Laat die leerlingen springen vanuit stand en meet het verschil tussen de reikhoogte en de aangetikte hoogte. Formuleer een onderzoeksvraag in functie van obesitas. Doe diezelfde test met een rugzak met verschillende gewichten zet de resultaten in curve...

Bewegingsanalyse:

Vergelijk jouw uitvoering met een "expert-beweging" of de uitvoering van een andere leerling. Zoek de verschillen in richting, tijd, amplitude, strekkingen en buigingen van heel het lichaam en van de romp, hoofd en ledematen. Maak gebruik van video-opna-

mes, een vergelijkend videoprogramma en van bewegingsbeschrijvingen in de vakliteratuur.

- ♦ *Uit het turnen: stut, overslag, flikflak, rondat kaatsende hoogtesprong, rollen met gestrekte benen...(op de mat); achterwaartse en voorwaartse buikdraai, kip, molentje voorwaarts ...(aan het rek); salto voorwaarts, rugwaarts of zijwaarts (sprong);*
- ♦ *atletiek: standworp in kogelstoten, discus werpen, speerwerpen ...;*
- ♦ *bijna alle 'skills' uit de verschillende sporten kunnen als onderwerp dienen:*
- ♦ *startduik zwemmen, setshot en jumpshot (basketbal), valworp sprongworp bij volleybal enz.*
- Aardrijkskunde heeft haar excursies, de afdeling sportwetenschappen haar sportkampen. Het zou leuk zijn als het nog wat breder zou kunnen gaan ook richting fysieke activiteit en gezondheid, motorisch leren,...Ofwel vermelden dat er een selectie gemaakt is van drie sub-disciplines uit een brede waaier;

Het is zeker mogelijk om aan vergelijkend onderzoek te doen tijdens deze week intensief sporten met behulp van stappentellers, vochtverbruik, hartslagmeters, notatie van de opgenomen voeding in relatie met de sportprestatie enz...

Een voorbeeld:

Er staat elke ochtend een halfuur lopen op het programma. Noteer telkens de afstand (objectief) en laat de haalbaarheid noteren op een 10 puntenschaal (subjectief). Doe dit de eerste twee dagen na het ontbijt en de volgende twee dagen vóór het ontbijt. Vergelijk.

Evaluatie

De evaluatie van de onderzoekscompetentie maakt deel uit van de vakevaluatie en ...

- omvat zowel proces- als productevaluatie;
- is competentiegericht, d.w.z. zij heeft betrekking op kennis, vaardigheden, inzichten en attitudes.

Bij procesevaluatie gaat het over Oriënteren, Verzamelen en Uitvoeren. De vakleraar kan de volgende items in rekening brengen:

- De mate waarin zelfstandig gewerkt werd;
- De mate waarin aanwijzingen of correcties werden opgevolgd;
- De zorgvuldigheid bij het formuleren en afbakenen;

- Het halen van deadlines;
- De efficiëntie van de planning;
- De efficiëntie bij het veldwerk.
- ...

Productevaluatie omvat zowel de inhoud als de vorm van de Rapportering (logboek, portfolio, verslag, PowerPoint, ...)

Leraarevaluatie is niet de enige mogelijkheid. We geven alvast in de bijlage 3 een suggestie in verband met zelfevaluatie.

Het aandeel van het punt voor onderzoekscompetentie in het cijfer voor het sportvak wordt door de vakleraar bepaald. De school kan beslissen om de score of de beoordeling (onvoldoende, voldoende, enz) voor onderzoekscompetenties mee te nemen in de eindbeslissing van de klassenraad.

Besluit

Wij zijn ervan overtuigd dat het behalen van onderzoekscompetenties mogelijk is bij leerlingen van de derde graad ASO Sportwetenschappen en dat dit kan zonder (bewegings) tijdverlies. Het gaat niet om een eindwerk schrijven en het is maar één van de vele eindtermen. Men mag er dus ook niet meer (maar niet minder) gewicht aan geven dan aan de andere leerplandoelen. Het is logisch dat de leraar richting geeft aan het formuleren van de onderzoeksvraag en in het oog houdt of het onderzoekbaar is. We zijn er zeker van dat wat de leerling zelf ontdekt langer bijblijft.

Bronnen

1. <http://www.ond.vlaanderen.be/onderwijsaanbod/lijst.asp?studie=0890&hs=311&graad=23&vorm=>
2. <http://www.ond.vlaanderen.be/curriculum/secundair-onderwijs/specifieke-eindtermen-aso/index.htm>
3. <http://www.ond.vlaanderen.be/curriculum/secundair-onderwijs/faq/specifieke-eindtermen-secundair-onderwijs-aso.htm>
4. <http://pbd.gemeenschapsonderwijs.net/visie/onderzoekscompetentie.pdf>
5. VVKSO, 2008, Onderzoekscompetentie in leerplannen van de derde graad aso, Mededeling: referentienr.: M-VVKSO-2008-043
6. VVKSO, 2006, SPORT LICHAAMELIJKE OPVOEDING DERDE GRAAD ASO WETENSCHAPPEN-SPORT: LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS, LICAP – BRUSSEL D/2006/0279/027



JIMI GANTOIS
Vakbegeleider LO/ Menselijke Biologie



PATRICK DE JONGE
Vakbegeleider Wetenschappen, Wiskunde en Aardrijkskunde

TREFWOORDEN: sportwetenschappen, eindtermen, motorische competenties, onderzoekscompetenties

Bijlagen

Checklijst voor de realisatie van de SETOC in sportwetenschappen

De school werkt met een opbouw van onderzoekscompetentie. De leerlijn van tweede naar derde graad wordt voldoende gerealiseerd:

- Van zeer bescheiden (beperkt) begin naar haalbaar (niet te uitgebreid) niveau.
- Van gesloten opdrachtjes naar open opdrachten.
- Van gestuurd naar zelfstandig werk.
- In sportwetenschappen worden de onderzoekscompetenties in beide polen gerealiseerd.

Binnen de vakgroep krijgt het luik "onderzoekscompetentie" een bijzondere aandacht.

- Het is een regelmatig voorkomend werkpunt op de vakvergaderingen.
- Er is voldoende coördinatie tussen de verschillende LO-vakken. (Welke sporttakken dit jaar? Welke onderwerpen? Type onderzoek? Begeleiding? Soort presentatie? Evaluatievorm? Aandeel in eindpunt? Rapporteringsvorm?)
- Er is overleg met de andere vakwerkgroepen:
 - in verband met ondersteuning (de basisvakken)
 - in verband met integratie (de wetenschapsvakken).

De leraren van de sportvakken waken erover dat het gevoerde onderzoek:

- Niet los staat van de andere leerplandoelstellingen.
- Voor een groot deel tijdens de sportlessen gerealiseerd wordt.
- Geen tijdverlies betekent.
- Leerwinst in de sport(beweging) oplevert via inzichtelijk leren.

▼ **BIJLAGE 1:** Checklijst voor de realisatie SETOC in de richting "sportwetenschappen".

SWOT analyse onderzoekscompetenties

Met deze **SWOT analyse** onderzoeken we het functioneren van de school op gebied van het realiseren van de onderzoekscompetenties.

SWOT staat voor Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats.

In het Nederlands: sterkten, zwakten, kansen en bedreigingen.

Noteer maximaal 3 elementen per categorie en formuleer de elementen zo concreet mogelijk.

Het schoolteam heeft aandacht voor het realiseren van de onderzoekscompetenties

Strengths	Weaknesses
Opportunities	Threats

De vakwerkgroep LO heeft aandacht voor het realiseren van de OC

Strengths	Weaknesses
Opportunities	Threats

Overleg tussen de verschillende vakwerkgroepen in verband met de OC

Strengths	Weaknesses
Opportunities	Threats

▼ **BIJLAGE 2:** SWOT analyse



Zelfevaluatie/reflectie
Onderzoekscompetenties

Naam:

Klas:

Datum:

Zet een kruisje bij de verschillende stellingen of je akkoord (A), gedeeltelijk akkoord (GA) of niet akkoord (NA) gaat.

	A	GA	NA
Ik vond het formuleren van een onderzoeksvraag gemakkelijk			
Ik had hulp nodig bij het formuleren van de onderzoeksvraag			
Mijn eerste formulering was direct duidelijk afgebakend			
Mijn eerste formulering was direct materieel en financieel haalbaar			
<i>Commentaar bij het oriënteren</i>			
Het verzamelen en ordenen van informatie ging vlot			
Ik vond snel een onderzoeksmethode			
Ik kon vlot een planning opmaken			
Ik had geen problemen om benodigdheden te reserveren			
<i>Commentaar bij het voorbereiden</i>			
Het uitvoeren van het experiment verliep vlot			
Ik kende geen problemen bij de verwerking van de gegevens			
Ik kon de resultaten goed interpreteren i.f.v. de onderzoeksvraag			
<i>Commentaar bij het uitvoeren</i>			
<i>Commentaar bij het rapporteren</i>			
Onderzoeken is tof			
De onderzoeksoopdracht was van meetaf aan duidelijk			
Het onderzoek bracht mij meer inzicht in de sport(beweging)			
Het onderzoek was geen tijdverlies in de sportles			
<i>Noteer hieronder de tijd (in uren) die je aan het onderzoek besteed hebt, buiten de sportlessen.</i>			
<i>Commentaar bij het onderzoek</i>			

▼ **BIJLAGE 3:** Zelfevaluatie: competenties van de leerling in onderzoek.

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

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

CHANNEL SAILING: JACHTVERHUUR - JACHTCHARTER

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

VLABUS STEUNT SPORTCLUBS!



Sinds 1986 maakt Vlabus werk van sport. Heel wat sportinstanties niet alleen uit de publieke sector (gemeenten, provincies,...) maar ook uit de private sector (federaties, sportclubs,...) doen reeds jarenlang een beroep op de know-how van Vlabus op vlak van tewerkstelling. Als werkgever voor sportlesgevers in Vlaanderen, presteerde Vlabus in haar eerste werkingsjaar 26.393 uren, de trein was vertrokken...

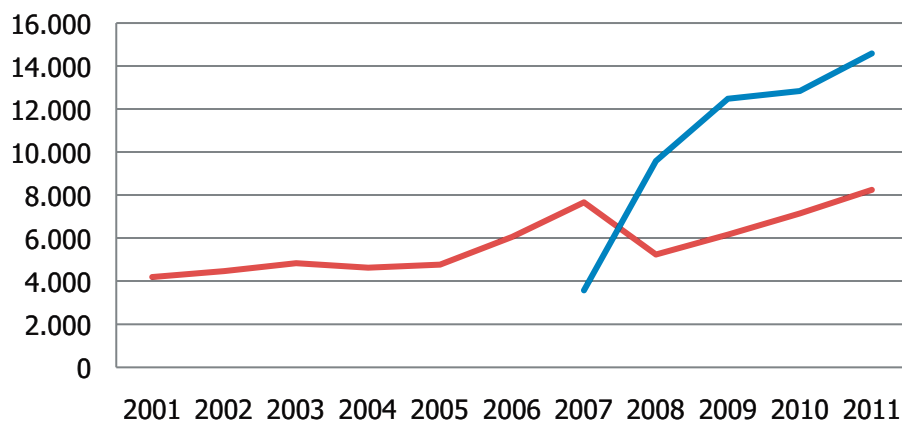
25 jaar na het ontstaan van Vlabus, eind 2011, werd Vlabus bekroond met de uitreiking en ontvangst van de Vlaamse Prijs voor Sportverdiensite 2011 uit de handen van Minister Muyters en Mevrouw Galle.

Deze prijs, een erkenning voor alle inspanningen voor kwalitatieve sportbegeleiding in Vlaanderen is voor Vlabus ook een motivatie om kwaliteit te blijven nastreven en nog meer uitdagingen aan te gaan. Eén van die uitdagingen ligt in de ondersteuning van de verdere professionalisering in de Vlaamse sportclubs...

Vandaag de dag vertegenwoordigen de sportclubs bijna 20% van het totaal aantal gepresteerde lesuren van Vlabus! Een bewijs dat de juiste weg werd ingeslagen...

Dat sportclubs doorheen de jaren ook hun weg vonden naar officiële tewerkstelling illustreert onderstaande tabel:

De rode lijn stelt het aantal lesuren doorheen de jaren in sportclubs voor, aan het voordeeltarief voor niet-overheid. De blauwe lijn schetst het aantal uren gepresteerd binnen het pilootproject op basis van uurloon (start in 2007: zie verder).



Beste BVLO-er, geïnteresseerd om enkele uurtjes sportles te geven voor Vlabus? Bekijk onze openstaande opdrachten en contacteer je Vlabuscoördinator via www.vlabus.be

Pilootproject voor sportclubs

In september 2007 startte Vlabus een pilootproject waarbij sportclubs, aan een betaalbaar tarief, sportlesgevers of trainers via Vlabus konden inschakelen voor één of meerdere losse uurtjes. Zowel de Vlaamse Overheid, als de provinciale overheden, als Vlabus investeerden in dit project.

De Vlaamse Overheid ondersteunde dit project tot eind juni 2011. Via middelen van de provinciale overheden en eigen middelen van Vlabus liep dit project nog verder van 1 juli 2011 tot eind juni 2012.

In het eerste jaar presteerde Vlabus binnen dit project 9.589 uren voor 69 sportclubs, aangesloten bij 18 verschillende sportfederaties. Dat het project een succes bleek te zijn, kan je afleiden uit de cijfers van het laatste jaar, nl. 14.218 uren voor 87 sportclubs van 22 federaties.

Zonder ondersteuning van de Vlaamse en provinciale overheden was het voor Vlabus echter niet langer mogelijk dit project met een betaalbaar tarief voor de sportclubs verder te zetten. Vlabus wilde de sportclubs echter niet in de koude laten staan, en diende een dossier in voor een nieuw project voor sportclubs...

... op basis van maandloon:

In de beleidsnota Sport 2009-2014 wil Minister Muyters immers een verdere professionalisering en optimalisering van de structuur en de werking van de sportclubs nastreven. Binnen het nieuwe decreet Lokaal Sportbeleid voorziet men financiële middelen om sportclubs te stimuleren samen te werken en op professionele wijze beroepskrachten in te zetten. Vlabus kan daar een belangrijke rol in spelen.

De werkgroep "Professionalisering en Tewerkstelling" binnen het Overlegplatform Sport voor Allen onderschrijft ook de nood aan beroepskrachten in de sportclubs. Zij kunnen de vrijwilligers ondersteunen. De knelpunten binnen de lokale clubwerking moeten zoveel als mogelijk aan professionelen toevertrouwd worden.

In de visienota van Vlabus (juni 2011) ijverde Vlabus voor een nieuw "pilotproject sportclubs" waarbij, mits financiële ondersteuning van de Vlaamse Overheid, trainers minstens halftijds tewerkgesteld worden. Samenwerking tussen meerdere sportclubs werd hierbij aangemoedigd.

Na goedkeuring door de Vlaamse Overheid, ging Vlabus vervolgens op zoek naar geïnteresseerde sportclubs. Dat er vanuit het veld behoefte is aan betaalbare beroepskrachten, blijkt vandaag overduidelijk: meer dan 20 trainers worden halftijds tewerkgesteld door Vlabus om de coördinatie, administratie en sportlessen in sportclubs te verzorgen. Niet alleen bij de betrokken trainers maar ook op bestuursniveau voelt men een duidelijke vooruitgang in de werking van hun sportclub.

In afwachting van een apart statuut voor onder andere trainers en sportbegeleiders blijft Vlabus zoeken naar oplossingen om professionele krachten aan betaalbare tarieven te werk te stellen in sportclubs.

NATALIE DE NEEF
Stafmedewerker





BIEKE VANDENABEELE,

een jongedame m

De naam Bieke Vandenaabeele zegt u misschien niet direct iets, maar doet Bieke Bobslee eventueel een belletje rinkelen? Ik had het genoeg om haar samen met haar partner Tom Goegebuer (jawel, onze gewaardeerde gewichtheffer en Olympisch atleet) te ontmoeten en meteen raakten we druk in gesprek. Onder het motto 'we moeten niet altijd de mannen aan het woord laten', spraken we af voor een babbel onder vrouwen.

Aan de grote tafel in de woonkamer in Destelbergen begint Bieke haar verhaal, terwijl huisgenoot Tom in de sofa door zijn trainings-schema's gaat.

Dat Bieke LO'er is geworden, stond in de sterren geschreven. "Mijn beide ouders zijn leerkracht Lichamelijke Opvoeding, zij én ik vinden sport supertof, iets dat erbij hoort. Als kind turnde ik: keurturnen en tumbling. Zo'n tien uur per week was ik ermee bezig. Turnen biedt volgens mij een zeer goede basis voor andere sporten. Je traint op coördinatie en het lichaamsbesef is heel groot. Naast gymnastiek, zwom ik ook zo'n drie uur per week, maar plots kwam daar verandering in. Tijdens het eerste jeugdkampioenschap waaraan ik deel-

nam, werd ik direct Belgisch kampioen en zo startte mijn zwemcarrière. Elke ochtend voor de schooltijd en elke avond bracht ik door in het water, elke vakantie ging ik op stage met het nationale team en ik was veel in het buitenland voor stages en wedstrijden. Een leven gevuld met zwemmen dus", glimlacht Bieke.

"Toen ik LO ging studeren, werd mijn keuze bepaald door de trainingsmogelijkheden. Ronald Gaastra werkte toen in Antwerpen, dus ging ik naar 't stad. In de Artesis Hogeschool sportte ik heel veel overdag, bovendien lag ik elke morgen om 5 uur al in het water voor twee uur en na de les stond er naast fitness nog twee uur zwemtraining op het programma. Zwemmen is hard werk en je verdient er niets mee",

grijnst Bieke. "Als zwemster deed ik mee aan twee EK's en 1 WK, maar op het laatst was mijn vooruitgang te beperkt om me te blijven motiveren. Na het WK in Melbourne, kapte ik ermee en bleef ik een jaar aan de andere kant van de wereld. Ik trok rond in Australië, Nieuw-Zeeland en Indonesië."

Bij haar terugkeer naar België besloot Bieke in Gent te gaan wonen. "Als Westendenaar voel ik mij hier thuis tussen al die ingeweken West-Vlamingen", grapt ze. "Ik startte met rugby en sloot aan bij Gent Rugby FC. Qua werk heb ik in het begin van alles aangepakt, nadien waren er vooral sportgerelateerde projecten. En toen kreeg ik een job aangeboden als zwemtrainer in de Topsportschool van Antwerpen, maar dat heb ik wegens omstandigheden niet lang gedaan."

"In 2007 kwam namelijk de verrassende oproep voor een eerste Belgische damesbobslee-team. Er waren tachtig kandidaten die moch-

programma 'Operatie Winterberg'. Bieke was remster in de tweemansbob. Toen na Winterberg de zekerheid van een Belgisch bobsleeteam op de Olympische spelen vrij groot geworden was, moest enkele weken vóór de Spelen de knoop nog doorgehakt worden wie de Olympische remmer en reserve-remster zouden worden voor stuurvrouw Elfje. Uiteindelijk werd beslist dat Eva remster werd en Evi reserve-remster. Dat heb ik altijd eigenaardig gevonden omdat ik nooit de slechtste tijd had, dit blijft voor mij ook moeilijk te aanvaarden omdat er nooit een deftige uitleg is gegeven, maar ooit: ik kon dus niet mee

ook helemaal niet verwacht had. Een maand later werd ik eveneens 2de op het Belgisch zwembekampioenschap." Dit was vooral heel vreemd aangezien Bieke bijna geen zwemtrainingen achter de rug had, terwijl de concurrentie twee keer per dag ging zwemmen.

"De verklaring hiervoor is niet ver te zoeken", zegt Bieke. "Doordat ik aan gewichtheffen doe ben ik een stuk sterker en explosiever geworden dan vroeger. Dit resulteert tot een snellere 50 meter vrije slag en bewijst eveneens dat heel belangrijk is voor een zwemmer om voldoende kracht in huis te hebben."

"In België hinken we jammer genoeg een beetje achterop als het over krachttraining gaat. Nog al te vaak worden de begrippen 'krachttraining' en 'core stability training' (vormspanning) ongepast door elkaar gebruikt, maar het zijn twee verschillende domeinen en specialisaties en zowel 'core stability training' als 'krachttraining' zijn noodzakelijke trainingen voor een topsporter".

*Bobslee Bieke:
'in volle vaart breng ik België
op de bobsleekaart'*



SOPHIE VAN AELST
Communicatie BVLO



BIEKE VANDENABEELE

naar de Olympische Winterspelen in Vancouver van 2010. Begrijp mij niet verkeerd: ik vond en vind dit project super en de meisjes hebben het ook enorm goed gedaan en het was een heel fijne ervaring.

Na de Olympische Winterspelen zette ze een punt achter haar 'bobsleecarrière' en legde ze zich volledig toe op de gewichthefttechnieken en de trainingmethoden in deze sport. 'Ik werd naast de coach in de gewichtheftclub 'Olympic Gent' eveneens samen met de vader van Tom zijn personal coach. Als begeleider van Tom nam ik actief deel aan al zijn internationale wedstrijden en eveneens aan zijn stages met oa. het Zuid-Afrikaanse nationale team, Franse nationale gewichtheftteam, het Belgisch Olympisch team,...'

Op de Olympische Spelen in Londen was Bieke aanwezig als officieel coach van Tom. Dus zo behaalde Bieke dan toch de Olympische Spelen, niet als atleet, maar als coach. Het kan soms verkeren...!

Na haar bobsleeavontuur was Bieke ook voor zichzelf op zoek naar een sportieve uitdaging. "Het lag voor de hand dat ik zelf ook zou starten met gewichtheffen. Op mijn leeftijd is het onmogelijk om nog de top te halen, maar dat was ook niet de bedoeling. Ik vind gewichtheffen gewoon een boeiende sport. Veel mensen denken dat je door te gewichtheffen een 'manwijf' of 'spierbundel' wordt, maar dat is zeker en vast niet het geval. Dit is alleen zo als je doping neemt, wat ik dus iedereen afraad!" Na een weddenschap had Bieke zich vorig jaar (na zeven jaar niet meer gezwommen te hebben) opnieuw ingeschreven voor een zwembekampioenschap waar ze deelnam aan de 50m vrije slag. "Op deze wedstrijd verbrak ik mijn persoonlijk record en won ik de wedstrijd. Iedereen keek raar op en ik moet zeggen dat ik dit

Visie op krachttraining

'Core stability training', 'blessure-preventie' en 'revalidatie' is het domein van de kinesiologen. Zij helpen mensen met oefeningen met lichte gewichten, elastieken, core-ballen,... De doelstelling van 'krachttraining' is om de atleet sterker te maken. Deze trainingen worden gedaan met zwaardere, bij voorkeur losse gewichten. Vermits krachttraining een belangrijk onderdeel geworden is in vele sporten, zou het ook grote interesse moeten opwekken bij de 'LO-ers'. In de praktijk merken we dat heel wat 'krachtcoaches' en 'sportcoaches' over onvoldoende kennis beschikken waardoor soms foutieve bewegingen aangeleerd worden (blessuregevaar) en de gewenste krachtwinst niet bereikt wordt. Dit is ergens wel normaal aangezien er nergens in België een hoogstaande opleiding bestaat waardoor er vakspecialisten op het gebied van krachttraining kunnen ontstaan. Zowel in de opleiding kinesitherapie als in de opleiding bachelor- en master LO is de opleiding 'krachttraining' meestal heel beperkt en soms zelfs ondermaats te noemen. Veel verder dan een basis theoretische kennis en het kunnen uitleggen van de meeste gekende oefeningen, van wat fitnessstoestellen en wat anatomie wordt er niet gegaan. Zolang dit niet verbetert, zullen we achterop blijven lopen in de Belgische topsport...

Meer info i.v.m. Bieke en Tom hun visie over krachttraining kan je lezen op www.newtom.be

et een visie

ten testen in Leuven en ik werd geselecteerd. Het was een moeilijke beslissing: trainer zijn of zelf topsport doen, maar het kriebelde", geeft Bieke toe. En dus ging ze ervoor!

De bobslee-ervaring was uniek, maar redelijk hevig en zwaar ook. "De eerste drie maanden hadden we constant crashes, we moesten onze vaardigheden en kennis uit onze eigen sporten trachten om te buigen naar de bobsleesport. We moesten sprinten, explosief en krachtig zijn. Onze trainer Rudi Diels heeft daar samen met ons heel hard aan gewerkt. En ook mijn vriend Tom heeft met zijn kennis van het gewichtheffen veel bijgedragen tot het verbeteren van mijn explosiviteit en kracht, een uiterst belangrijk onderdeel van de bobsleetraining. Zo'n bobslee weegt immers een slordige 340 kilo!"

De bobsleemeisjes die meestreden voor een selectie waren uiteindelijk Leen Blondelle, Evi Petro, Bieke Vandenaabeele, Eva Willemarck en Elfje Willemsen. Herinner u het Canvas-

NIEUWE TROFEE

VOOR HET SPORTIMONIUM

Sinds 19 oktober 2012 is het Sportimonium alweer een trofee rijker. Anders dan gewoonlijk, gaat het deze keer niet om een medaille of een beker van één of andere verdienstelijke atleet, maar wel om een 'award' die het Sportimonium zelf verwierf.

Na de eerder gewonnen MuseumPrijz (2007) en de Vlaamse Prijs voor Sportverdienste (2010), sleepte het sportmuseum in Hofstade nu ook de **Vlaamse Cultuurprijs voor Cultureel Erfgoed** in de wacht, de gouden medaille voor de zorg voor het erfgoed van de sport- en spelcultuur in Vlaanderen, nu en in de toekomst.

Met deze prestigieuze prijs bracht Cultuurminister Joke Schauvlieghe hulde aan het programma **'Iudo-diversiteit'** waarin de aandacht voor traditionele volkssporten al vier decennia lang centraal staat.

Het toekennen van de prijs was niet in het minst een gevolg van de eerder genomen UNESCO-beslissing om de Sportimoniumwerking rond 'Iudodiversiteit' op te nemen in het 'Register van Goede Praktijken en Programma's'.

Het Iudodiversiteitsdossier dat in november 2011 door UNESCO werd erkend, was niet alleen het eerste Belgische dossier dat die eer te beurt viel, maar mocht bovendien felicitaties in ontvangst nemen voor de ui-

terst voorbeeldige wijze waarop immaterieel cultureel erfgoed (met name de volkssporten) werd bewaard, onderzocht en aan de hedendaagse omgeving werd aangepast.

Zowel de UNESCO-erkenning als de Vlaamse Cultuurprijs zijn een kroon op het jarenlange werk

van het Sportimonium om onze traditionele Vlaamse spel- en sportcultuur de aandacht te geven die ze verdient. In deze context wordt er niet alleen voor gezorgd dat beugelen, krulbollen, wipschieten, struifvogel of andere volkssporten geregistreerd, bestudeerd en bewaard worden, maar wordt er ook getracht om deze spelrijkdom nieuw leven in te blazen en ze in diverse maatschappelijke sectoren te (her)integreren.



Sportimonium vzw / Bloso-domein Hofstade
Trianondreef 19 / 1981 Hofstade-Zemst
www.sportimonium.be

OLD SKOOL



VERHUUR
VERKOOP
SERVICE



Meer info?
09 232 03 55
www.swingverkoop.be

BLANK
LICHT
PORDEN

BOSE L1 Compact



2000m² Sound, Light & Video equipment

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

38e BVLO-Studiedag Gent

Donderdag 15 november gonsde het van de bedrijvigheid in en rond de sportaccommodatie van de Universiteit Gent. Een 500-tal BVLO-ers namen die dag het GUSB, HILO, RUSS in en volgden er vernieuwende praktische en theoretische sessies onder leiding van uiterst gemotiveerde lesgevers. De traditionele BVLO-Studiedag, dit jaar i.s.m. de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen van de UGent, was opnieuw een platform voor gedreven leerkrachten LO, sportlesgevers, trainers en studenten die voortdurend op zoek gaan naar nieuwigheden in de sport, een originele aanpak of een andere invalshoek. Voor het eerst was er ook een uitgebreid aanbod voor beweging binnen het kleuteronderwijs, sessies die trouwens heel populair waren. Het was een plezier om al die volwassen mensen te zien floreren en proeven van het aanbod. Je had er die stilletjes genoten en noteerden, de meesten sportten en dansten uitbundig mee, enkelen gingen volledig uit de bol, ...

Aan de aanmeldingstafel passeerden een aantal personen waarover toch een klein woordje meer: een juffrouw op krukken die duidelijk niet opgezet was met de verplichte rust; twee mannen uit Maasmechelen die al om 7.15 uur in de inkom stonden omdat ze de file waren voor geweest; een jonge vrouw met bolle buik die rustig zou meedoen; een mevrouw die 's morgens onverwacht stagebezoek kreeg, maar tegen 11 uur toch nog kwam opdagen; twee jonge heren die net een accidentje achter de rug hadden (omwille van een koffie of zoiets?) en waarvan er eentje bovendien ook nog zijn geld was kwijtgespeeld... van een goed begin gesproken! Toen ik deze twee 's avonds hun attest gaf, bleken ze toch een schitterende dag te hebben gehad. Ik ben ervan overtuigd dat de overgrote meerderheid 's avonds hun zeteltje niet meer zijn uitgekomen, iets wat trouwens voor de BVLO-staf na de hele opkuis ook gold. Volgend jaar zijn we te gast aan de KU Leuven, tot dan?!



BVLO 35 jaar jong

Op donderdag 15 november 2012 was het precies 35 jaar geleden (nl. op 15 november 1977) dat de BVLO, Bond voor Lichamelijke Opvoeding, is opgericht als autonome Vlaamse vleugel van de KBBLO, Koninklijke Belgische Bond voor Lichamelijke Opvoeding.

Deze verjaardag is gevierd als sluitstuk van de 38e BVLO studiedag LO, precies op dezelfde plaats als toen: het HILO van de Universiteit Gent aan de Watersportbaan. Het was een blij weerzien van gewezen en huidige BVLO-bestuursleden en vrienden-genodigden. De viering werd opgeluisterd met toespraken van Eric De Boever, voorzitter BVLO, prof. dr. Dirk De Clercq, voorzitter Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen van de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen UGent en prof. dr. Paul Van Cauwenberge, rector UGent. De jarenlange binding en samenwerking tussen de KBBLO/BVLO en het 'HILO' (Vakgroep) fungeerde als rode draad bij de drie sprekers. Rector Van Cauwenberge huldigde tenslotte het bibliografisch archief van wijlen prof. dr. Marc Maes in, dat vanaf nu in het bibliografisch systeem van de UGentbib consulteerbaar is. Marc was jarenlang intensief betrokken als bestuurder en als ondervoorzitter bij de BVLO. Daarna nodigden de BVLO en de Vakgroep iedereen uit om bij een hapje en een drankje veel herinneringen boven te halen en nieuwe toekomstplannen te smeden.



BVLO-Brevettendag i.s.m. Let's GO Aalter

Op zaterdag 17 november 2012 vond de BVLO-Brevettendag i.s.m. Let's GO Aalter plaats. Naast de leden van de organiserende club waren er skippers van Brussels Jump Club, WIK Oostende en Gympic Nevele. Dat bracht het aantal skippers op 120, het drievoudige aantal deelnemers van vorig jaar.

Om 13.30u konden de skippers zich aanmelden en doorschuiven naar de opwarming zodat we stipt om 14.00u van start konden gaan. Skippers, groot en klein waren al snel geconcentreerd bezig om zoveel mogelijk brevetten te behalen. Voordat de eerste pauze een feit was, waren de eerste brevetten al behaald. Velen lieten het niet bij één exemplaar, maar gingen voor een tweede en soms wel derde brevet. Om 15.30u was er een korte pauze met een battle. Drie teams namen het hier tegen elkaar op. De winnaars van de battle gingen met een medaille naar huis. Het was de demogroep van Let's GO die met de prijs ging lopen. Een leuke extra voor de bestuursleden en ouders van Let's GO. Nadat iedereen had kunnen genieten van het spektakel en een lekkere kop koffie of thee met gebak, konden we er weer tegenaan. De skippers sprongen gretig verder, op naar het volgende brevet.

Om 17.30u werd het springen stopgezet. Alle skippers leverden hun fiche(s) in en konden nog een laatste keer genieten van een slotoptreden van de winnende battlegroep. Hierna konden ze fier hun brevet én bijpassende button ophalen. Ook enkele ouders gingen met een ma/pa brevet naar huis!

BVLO en Let's GO blikken terug op een geslaagde namiddag. Graag willen wij nog eens alle vrijwilligers en trainsters extra bedanken voor hun medewerking. Zonder hen was deze organisatie niet mogelijk geweest.



BVLO-Sportkampen, snel zijn is de boodschap!



De BVLO-Sportkampen floreren als nooit tevoren. Kleutertjes, omnisporters, toekomstige voetbalgoden, volleybeloften en basketbinken, maar ook 'olympische' korfballers, spectaculaire ropeskippers en swingende musicalsterren, ze kwamen allemaal aan hun trekken.

Surf zeker eens naar www.bvlosportkampen.be en zorg ervoor dat jouw kinderen, kleinkinderen, kennissen er bij kunnen zijn. Korting voor BVLO-leden!





NOTEER NU IN JOUW AGENDA

Nascholing Jazzdans BVLO Limburg – 21 en 28 januari 2013

GEDURENDE 2 sessies wordt aan een choreografisch geheel gewerkt. Hierbij wordt aandacht besteed aan de opbouw van zinvolle deelbewegingen en de kwaliteit van uitvoeren. De eigentijdse muziek en bewegingen sluiten perfect aan bij de leefwereld van jongeren.

*Maandag 21 en maandag 28 januari 2013 van 19u tot 21u
Spathal XIOS Hogeschool, Vilderstraat 5, 3500 Hasselt*

Prijs: BVLO-lid: 40 euro – Student BVLO-lid: 20 euro
Niet-BVLO-lid: 40 euro + lidgeld BVLO-lid

Inschrijven: via www.bvlo.be of e-mail info@bvlo-limburg.be

BVLO Wriemelt - Wetteren - zaterdag 23 februari 2013

Samen met je kleine spruit beleef je een voormiddag boordevol plezier voor groot en klein. Na een gezamenlijk sportmoment met je kleuter, worden ouders en grootouders uitgedaagd tot een sportmoment op maat. Zeg JA tegen sporten en doe nu mee!

*Zaterdag 23 februari 2013, 10 tot 12 uur
Spathal de Warande, Warandelaan 14B, 9230 Wetteren*

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

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

KubBrugge - zaterdag 23 maart 2013

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

*Zaterdag 23 maart 2013, 9.30 tot 17.00 uur
Sportcentrum De Gulden Kamer, Ingang en parking: Geralaan, 8310 Brugge*

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

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



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

Trek opnieuw met het gezin de loopschoenen aan en kom terug naar de Kouterslag! Want ook dit jaar zijn we terug van de partij met Melle Loopt! Het is dé loopwedstrijd waar jong & oud samen aan de start komen.

Om zowel de geoefende als beginnende loper wat wils te geven, kan u opnieuw kiezen uit 2 afstanden, 5 (1 km & 4 km) en 8 km (3 km & 5 km). Schrijf snel in en geniet van de gratis loopanalyse bij Running Gent (bij aankoop schoenen), Kortrijksepoortstraat 19 in 9000 Gent.

*Zaterdag 27 april 2013, 9.30 tot 12.30 uur
Sportcentrum Kouterslag, Kouterslag, 9090 Melle*

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

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

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

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

*Zaterdag 4 mei 2013
Zaal HUB, Felix VandeSandestraat 15, 1081 Koekelberg*

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

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

VOOR DE MANNEN

Eerste BVLO-minivoetbaltornooi i.s.m.

FC Kouter Deinze - zaterdag 15 juni 2013

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

*Zaterdag 15 juni 2013, 9 tot 17.30 uur
Voetbalveld FC Kouter, Kouter 93 - ingang achteraan, School BLO - Leieland, 9800 Deinze*

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

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



Sportoase

Philipssite

Meer dan sport alleen!



SPORTDAGEN in Sportoase Philipssite

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



klimmen

teambuilding

relaxatietechnieken

groepslessen

zaalsporten

mountainbike

vechtsporten

switching

...

hoogtouwparcours

fitness

Info en reservaties

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

“DYNAMISCHE JONGE STAF”

Het BVLO-Secretariaat is open alle werkdagen van

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

Onze algemene gegevens:

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

We stellen ons even voor:

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

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

TOM DE CLERCK (3)

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

LINE DUMOULIN (4)

dagelijkse leiding BVLO: tel. 09 218 91 27

HANNE GYSELBRECHT (5)

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

EMMELINE HAËK (6)

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

tel. 09 218 91 25

SOPHIE VAN AELST (7)

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

NELE VAN RIE (8)

houdt zich bezig met de organisatie van “Sportkampen en de Clubwerking”:

tel. 09 218 91 28



DAGELIJKSE LEIDING EN BESTUREN

Dagelijks Bestuur

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

BVLO Adviescomité

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

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

RAAD VAN BESTUUR BVLO

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

SENAAT BVLO

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



“PROVINCIAAL UITGEBOUWD”

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

BVLO ANTWERPEN vzw

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

BVLO LIMBURG vzw

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

BVLO OOST-VLAANDEREN vzw

- **VOORZITTER:** Steve Storme, Slodelwieweg 9, 9890 Vurste, tel. 09 363 04 82, stesto@telenet.be
- **ONDERVOORZITTERS:** Marie-Anne De Pape, Patronagiestraat 7, 9950 Waarschoot, marieannedepape@hotmail.com

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

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

BVLO VLAAMS-BRABANT

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

BVLO WEST-VLAANDEREN

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



just for kids



Bekijk het filmpje
op onze web-site



Janssen-Fritsen n.v.

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

**Official supplier:
World Championships Gymnastics Antwerp 2013**



**janssen
fritsen**



Dansen ROND 'DECEMBER FEESTMAAND'

Eveline Janssens

Freelance docent kleuterdans, jazzdance, klassiek ballet, showdance
danslessen-bijscholingen-animaties

Dance Industries: www.dance-industries.be

info@danceindustries.be

December, feestmaand. Op school en in de klas zingen, dansen en knutselen we mee met de Sint, de zwarte pieten en de kerstman... Maar niet alle kinderen uit de klas vieren deze feesten. Saida krijgt voor het offerfeest nieuwe kleren, Adheesh viert samen met zijn familie Divali, Efron steekt de kaarsen aan van de Chanoekia en Ti neemt al een aanloop naar het Chinese Nieuwjaar met de winterzonnewende. December feestmaand? Ja, en dat overal ter wereld en bij iedereen in onze klas!

1. Divali

Divali is één van de belangrijkste feesten in het hindoeïsme en vindt zijn oorsprong in India. Het woord is afgeleid van het Sanskriet dipavali, dat een rij lichtjes betekent. De olielampjes, Dipa, traditioneel een kleigebakken lamp, Diya of Dia, met katoen wattenlontje en geklaarde boter (ghee). Tijdens het feest worden dan ook door het huis en op de erven lichtjes aangestoken. Divali, ook bekend als Lichtjesfeest, wordt symbolisch bedoeld als 'de overwinning van het goede over het kwade, overwinning van het licht over de duisternis, overwinning van de gelukzaligheid over de onwetendheid'. Divali is het enige feest dat heel India verenigt. Het is een feest voor iedereen, voor jong en oud, man en vrouw, arm en rijk. Divali wordt gevierd om het licht te verwelkomen in het leven. Licht wordt namelijk altijd geassocieerd met succes en hoop. De mensen en hun huizen horen rein te zijn tijdens Divali; dat wil zeggen zuiver en schoon. Tijdens het feest wordt veel traditionele zoetigheid gemaakt en rondgedeeld. Tijdens de derde dag wenst men elkaar, in België vaak telefonisch, Shubh Diwali, wat Gelukkig Lichtjesfeest betekent.

Shub Diwali

- Dansspel
- Benodigheden: plastic bekertjes met koorden erdoor, sommige vormen een wirwar
- Leerlingen staan verspreid door de zaal, de bekertjes en koorden liggen op de grond

Zodra de muziek begint mogen de leerlingen beginnen ronddansen. Als de muziek stopt, lopen ze zo snel mogelijk naar een beker en telefoneren naar de andere kant van het koord om die persoon 'Shub Diwali' te wensen. Als de muziek weer start, gaan zij per twee verder. Stopt de muziek weer, dan gaan ze uit elkaar om een nieuwe telefoon en nieuwe partner te zoeken. Zo wenst de volledige groep elkaar 'Shub Diwali'.

De Indische waterlelies

- Eerste graad
- Voor elke kind één poetsdoek nodig
- Rijenopstelling

Intro	
	Poetsdoek zoeken, op het laatste moment uit broek, T-shirt, schoen, ... trekken
Strofe 1	
1-8	Disco turn, gooi sjaaltje op Disco turn, sjaal 2x rond bovenlichaam
1-8	Sjaal over hoofd, Indische groet Spring over sjaal, oprapen en afstoffen
1-8	Touch step rechts en links met Indische armen Armen boven hoofd, draai rond en laat sjaal vallen
1-8	Kleermakerszit: buig, raap sjaal op, rol achter en spring rechts
Strofe 2	Rij 1 en 3 =, rij 2 en 4 =
1-8	Zwaai sjaal rechts of links met 2 chassés omgekeerd hetzelfde doen
1-8	Rij 2 en 4 lopen naar voor, onder Indische poorten van rij 1 en 3 en doek uitkloppen Terug naar achter lopen, rij 1 en 3 buigen
1-8	Idem chassé
1-8	Idem poorten
Strofe 3	Cirkel
1-8	Groep 1 maakt cirkel (doek als link tussen twee handen), groep 2 midden
1-8	Groep 2 'kuis' groep 1
1-8	Groep 1 poorten, groep 2 zwaait 2x door de poorten
1-8	Groep 2 in kringketting onder de poorten door
1-32	Idem, maar omgekeerd
Strofe 1	Herhalen

2. Kerstmis

Kerstmis is een belangrijk christelijk feest in het kerkelijk jaar. Met Kerstmis, op 25 december, vieren de christenen de geboorte van Jezus-Christus. Het feest is in grote delen van de Westerse wereld in hoge mate geseculariseerd en veel elementen in de wijze waarop men Kerstmis viert gaan terug op voorchristelijke en Germaanse tradities.

De kerstboom wordt versierd met kaarsen, slingers, engelenhaar en kerstballen. Naast de kerstboom zijn er tal van kerstversieringen, die buitens en binnenshuis opgehangen worden zoals een kerststuk of een guirlande op een schouw bij de open haard, langs de voordeur of trap. Op veel plaatsen wordt openbare kerstverlichting gehangen, vooral bij een winkelcentrum, in een winkelstraat of op een plein.

De kerstman en zijn geschenken

Het geven van geschenken rond Kerstmis gaat terug op oude tijden, maar in Nederland was lange tijd vooral het sinterklaasfeest het geschenkenfeest. De kerstman leek eind twintigste eeuw Sinterklaas te gaan verdrijven. Zover is het niet gekomen, maar velen geven elkaar (ook) met Kerstmis geschenken. De kerstman is een afstammeling van Sinterklaas en wordt ook in verband gebracht met kabouters (Nisse of Tomte), zoals Sinterklaas op Sint Nicolaas, bisschop van Myra, teruggaat. Het Sinterklaasgebruik is meegenomen door emigranten naar Amerika. In Amerika werd Sinterklaas Santa Claus. De kerstman ontstond in de ons bekende vorm in de Verenigde Staten, eind negentiende eeuw en raakte door de reclame van Coca-Cola wereldwijd verspreid. Zo kan het zijn dat in beeltenissen de kerstman nog een groen pak droeg, terwijl de Amerikaanse Santa Claus tegenwoordig uitsluitend rode met witte kleding draagt (zoals het logo van Coca-Cola). Santa Claus heeft nog wel een (vliegende) arrenslee getrokken door rendieren en wordt geholpen door elfjes op de Noordpool.

De club van Sinterklaas, 'Paniek in de confettifabriek'

- 2e en 3e graad
- Rijenopstelling

Intro	
1-8	Rijen zwarte pieten komen één voor één grappig op
1-8	
1-8	
1-8	
Refrein	
1-8	2x touch step rechts en links (rijen alternerend) + wissel van rij (1 & 2, 3 & 4)
1-8	2x touch step rechts en links (rijen alternerend) + wissel van rij (1 & 2 samen, 3 & 4 samen)
1-8	Hoog en laag afwisselen (4x) en naar 2e plaats
1-8	Rij 2 en 4 haasje over naar voor, stuur rij 1 en 3 terug
Strofe 1	
1-8	Disco turn rechts, duw 2 x links tegen de muur
1-8	Klap achter, voor, achter, voor, 4 x op knie en draai ¼ links om
1-8	Leun links tegen de muur en val zij
1-8	Step touch rechts en links met halve draai, spring 2e positie achter en voor
Tussenstuk	
1-8	Rijen maken, voorste laag, achterste hoog
1-8	Armen één voor één open
Refrein	
Eo eo	

1-8	Wissel blok rechts en links, high 5 en molen als je andere pieten kruist
1-8	
Strofe	
Tussenstuk	
Refrein	
Slow	Zwarten pieten springen in de schoorsteen of tussen twee daken en zitten klem: Paniekstukje waarin de pieten zich op de meest hilarische manieren proberen te bevrijden (elkaar helpen (lees: trekken en duwen) mag!)
Refrein	
Refrein	
Slot	Per twee stunt-pose

De kerstboom

Door elkaar dansen, als de muziek stopt kijken naar de versiering die getoond wordt en zo snel mogelijk de vorm aannemen: een slinger, kerstbal, ster, kerststal,...

De kerstman

Expressie: kerstmannen drillparcours (gebruik kegels, hoepels, pakjes, ... om een parcours te bouwen).

- Zo snel mogelijk
- Zo traag mogelijk
- Geen 2 passen hetzelfde
- Door de modder
- Over ijs
- Per twee: Siamese kerstman
- Bejaarde kerstman
- Hindernissen zetten en weer weghalen

Jingle Bells

- 1e en 2e graad
- Opstelling: paren in een kring, front naar elkaar

Strofe	
1-8	Galoppas zijwaarts 4t tegen de dansrichting in, balans naar elkaar en uit elkaar
1-8	Wissel van plaats met handtour
1-8	4 wandelpassen voor (en 4 achter), met de dansrichting mee
1-8	Binnensten maken een poortje, buitensten erdoor (wissel)
Refrein	
1-8	2x tweesprong tegen de dansrichting in, schud hand nieuwe partner
1-8	2x tweesprong met de dansrichting mee, klap op knieën en in handen partner
1-8	Binnenste cirkel tegen de dansrichting in, buitenste met de dansrichting mee: trein
1-8	Trein maakt rechtsomkeer en naar plaats



3. Offerfeest

Het Offerfeest, Slachtfest of het grote feest (Arabisch: Id al-Adha) is het tweede Id-feest in de islam. Het wordt gevierd ter nagedachtenis aan de profeet Ibrahim die bereid was zijn zoon te offeren in opdracht van God. Toen Ibrahim zijn zoon ter ere van God met een mes wilde doden, sneed het mes niet. Vervolgens klonk de stem van God of kwam er een engel die zei dat een ram de plaats van de zoon mocht innemen.

Op deze dag worden door moslims dieren die volgens dhabiha geslacht zijn gegeten. Het vlees wordt door hen gegeten en verdeeld onder armen, buren en familieleden. Doorgaans slacht men in België of Nederland een schaap of lam, waardoor het feest de bijnaam het schapenfeest kreeg. Om een overschot aan vlees te voorkomen, kunnen meerdere mensen samen een dier slachten.

Het feest valt op de 10e dag van de Hadj-maand (Dhul-Hidja), na voltooiing van de hadj. Dit is 70 dagen na het einde van de ramadan. Op de eerste dag is er een extra gezamenlijk gebed, gevolgd door een khutbah. Iedereen wordt verwacht zich netjes en zo mogelijk in nieuwe kleden te kleden. Het feest herinnert een moslim eraan dat hij bereid dient te zijn om alles op te offeren voor God, zoals Ibrahim zijn zoon wilde opofferen.

Kokerellen voor het offerfeest: lepeldans

De leerlingen staan per twee verspreid door de zaal/ de leerkracht houdt twee houten lepels vast: elke leerling kijkt naar één lepel en doet de bewegingen van deze lepel na. Draaien, springen, uit elkaar gaan, over elkaar springen, rollen, ...

Alladin

- 1e graad
- Opstelling in twee rijen naast elkaar
- 'Prince Ali'

Intro	
1-32	Twee rijen vormen een haag, één groepje stapt erdoor
Strofe 1	Twee rijen volgen de eerste van elke rij, deze leerling beslist hoe de rij door de zaal gaat
1-8	4t marcheren, 4t laag draaien (ter plaatse)
1-8	4x triplet (rechts beginnen)
1-8	4x shuffle (rechts beginnen)
1-8	4x klappen en marcheren, 4t laag draaien uit elkaar
Refrein	Verspreid door de zaal
1-8	Armen afwisselend laten golven, rechts en links. 2x jumping jack in het rond
1-8	Step touch rechts en links met telkens polsen 2x draaien
1-8	Straddle 2x, armen 'Indisch'
1-8	Met armen vliegend tapijt uitbeelden
Zang	
1-8	4x springen naar elkaar toe
1-8	2x balans rechts en links, armen 'presentatie' + spieren laten zien
1-8	4x springen naar elkaar toe
1-8	Klapstuk met armen
Zang	Omgekeerde beweging
Refrein	
Strofe	
Can can	Naar 1 lange rij
1-8	Can can

1-8	Can can
1-8	Stap 3t en kick, idem links
1-8	Herhaal
Tussenstuk	Loop telkens naar één aangeduide leerling (op voorhand blauwe, roze en witte doek uitdelen)
1-8	
1-8	Blauw
1-8	Roze
1-8	Wit
Outro	Paniek en eindpoze

4. Chanoeka

Chanoeka is een joods feest en betekent inwijding. Het feest staat ook wel bekend als 'het feest van de lichtjes' (Chag Ha'Orot), inwijdingsfeest. Het feest duurt acht dagen, ter nagedachtenis aan het 'Chanoeka-wonder'. De eerste dag van dit feest begint na zonsondergang van de 24e dag van de joodse maand Kislev (5-10 december).

Chanoeka was ingesteld door Judas Makkabeüs en zijn broers in het jaar 165 v.Chr., om jaarlijks met vreugde gevierd te worden ter herdenking van de toewijding aan het altaar in de tempel in Jeruzalem. (J Macc.iv.59). Na Jeruzalem en de tempel te hebben hersteld, gaf Judah het bevel de tempel te reinigen, een nieuw altaar in plaats van de verontreinigde te bouwen en nieuwe heilige bekertjes te vervaardigen. Toen het vuur opnieuw op het altaar werd aangestoken, en de lampen op de kandelaar weer brandden, werd de toewijding aan het altaar gedurende acht dagen gevierd, onder het brengen van offers en zingen van liederen. Het feest markeert de overwinning op de legers van de Seleuciden, die hadden geprobeerd het volk Israël te weerhouden het jodendom uit te oefenen.

Kaarsen uitblazen

De leerlingen staan verspreid door de zaal, ze hebben elk een brandend kaarsje neergezet. De leerkracht zet mooie langzame muziek op en de leerlingen zwaaien, zwiepen en zweven doorheen de zaal. Hoe lang duurt het voor alle kaarsen uit zijn?

Haknor Hamoefta

- Lichtjesdans
- 3e graad
- Een kleine en een grote cirkel met kaarsen, dansers staan in een kring tussen de twee cirkels.

Strofe 1	
1-8	2x val uit rechts, wandelpas al draaiend rechts
1-8	Kruispas 8t rechts, armen op schouders
1-8	Spring rechts met links voor en omgekeerd, 4 wandelpassen al draaiend
1-8	Sprong, klap met handen op rechter- en linkerhiel (afwisselend), dan 3x met linkervoet
Refrein	
1-8	Kringketting
1-8	Kringketting
1-8	Rug aan rug, klap rechts-links-rechts-links (2x laag, 2x hoog)
1-8	Buig naar elkaar
Tussenstuk	Pivot turn
1-8	

Strofe 2	
1-8	Trein links 4t, buitenste hak 2x voor en achter
1-8	4x stap achter (rechts-links-rechts-links), telkens met klap tussen
1-8	Trein rechts
1-8	4x triplet achter (rechts-links-rechts-links)
Tussenstuk 1-16	Pivot turn
Strofe 1bis	
Refrein	
Tussenstuk	
Strofe 2bis	
refrein	



5. Regenfeest

In Zuid-Amerika is de oogst zeer belangrijk voor de overleving van de bevolking. Nu nog viert men de oogstfeesten waarop elk jaar de regendans gedanst wordt. Men vraagt de goden voldoende regen te geven voor het lukken van de oogsten. De vrouwen dragen hun mooiste hoeden en sjaals en de mannen spelen kaartspelletjes. Er wordt gegeten, gedronken en veel gedanst. Waarzegsters voorspellen de toekomst en medicijnmannen verkopen zalfjes en lotions.

Chilili

- Regendans
- 2e en 3e graad
- De leerlingen staan in twee frontrijen tegenover elkaar

1-8	4 wandelpassen met kwartdraai rechts en 4 wandelpassen met kwartdraai links (ter plaatse)
1-8	Armen maken afleidbewegingen, afwisselend hoog en laag met telkens een klap
1-8	Herhalen
1-8	4 wandelpassen voor met tik en knip vingers op 4e tel 4 wandelpassen achter met tik en klap laag op 8e tel
1-8	Herhaal eerste beweging
1-8	4 wandelpassen voor met tik links bij op 4e tel, 4 wandelpassen voor met draai (links om). Steek over bij deze passen.
Herhaal 1-40 op nieuwe plaats	
1-8	2x tweesprong met de dansrichting mee, klap op knieën en in handen partner
1-8	Binnenste cirkel tegen de dansrichting in, buitenste met de dansrichting mee: trein
1-8	Trein maakt rechtsomkeer en naar plaats

Bron: www.wikipedia.org



Honkbal:

VOORBEREIDENDE OEFENINGEN, WERPEN EN VANGEN

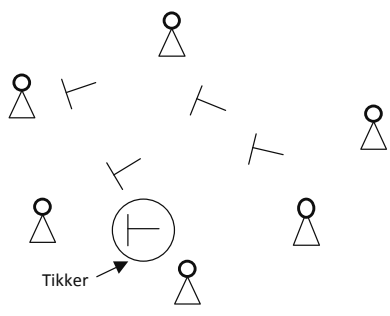
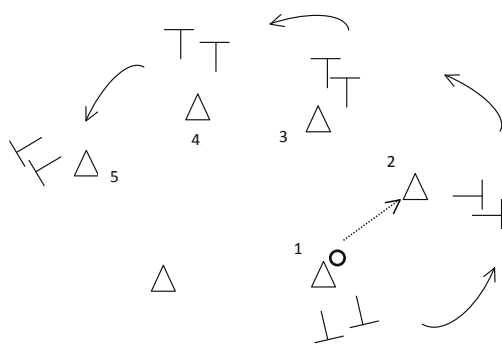
NELE VAN RIE
Bachelor LO

Motorisch: werpen en vangen in een honkbalsituatie. D 1.6
De leerlingen beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport – en spelsituaties. D.1.9.4

Dynamisch-affectief: de opdrachten gemotiveerd uitvoeren in de geest van fair play

Cognitief: de spelregels van de eindvorm van deze les kennen en toepassen.

LES 1

LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA /ORGANISATIE	TIJD
<p>Fysiek: Uithouding: de leerlingen warmen cardiovasculair op.</p> <p>Psychomotorisch: R: Trajecten: de leerlingen leggen het afgesproken traject af.</p> <p>Psychomotorisch: R: Ruimte: de tikkers werpen gericht.</p> <p>Dynamisch-affectief: Sociaal: de leerlingen werken samen.</p> <p>Psychomotorisch: R: Ruimte: de leerlingen werpen gericht.</p>	<p>OPWARMING</p> <p>A. Tikspel</p> <p>> Materiaal: 2 softballen 5 kegels 5 tennisballen 2 partijvestjes</p> <p>> Spelidee: Het is de bedoeling dat de tikkers de lopers uitbranden, door hen aan te werpen met een softbal. Wanneer de lopers aangetikt zijn, lopen zij naar een vrije honk. Op deze honk ligt een tennisbal. Deze nemen ze, en ze lopen rond alle honken (in wijzerszin!) totdat ze hun eigen honk terug bereiken.</p> <p>> Spelregels: Wanneer de lopers de opdrachten hebben uitgevoerd, mogen ze opnieuw meedoen aan het spel. De tikkers mogen niet gooien naar het hoofd van de lopers. De bal moet rechtstreeks de loper raken (niet eerst botsen op de grond). De lopers en tikkers moeten binnen het gebied van de honken blijven.</p> <p>A. Werpen en vangen Bij elke kegel staan 2 of 3 leerlingen. De ballen vertrekken aan honk 1 en 3. De ballen rondwerpen in wijzerszin. Na het werpen van de bal (bv. van honk 1 naar 2), loopt de leerling van honk 1 naar 3 (rond honk 2). Er mag niet gelopen worden met de bal in de handen.</p>	<p>Er worden 2 tikkers aangeduid, deze dragen een partijvestje. Het spel wordt uitgelegd.</p>  <p>De tikkers doen de partijvestjes uit. De groep wordt in twee groepen verdeeld (2 x 10 leerlingen). Per groep 2 volleyballen.</p>  <p>Beide groepen blijven behouden. Elke groep van 10 leerlingen wordt opnieuw in twee groepen gesplitst. Eén groep doet partijvestjes aan. Het spel wordt uitgelegd. Er wordt gespeeld met een tennisbal. De vier groepen blijven behouden. Elke ploeg heeft 1 racket en 2 ballen.</p>	<p>5-10 min</p> <p>5 min</p>

Dynamisch-affectief:
 Sociaal: de leerlingen werken samen.
 Psychomotorisch:
 L: oog-handcoördinatie bij het slaan van de bal.

KERN

Drieballenspel

Van elke ploeg komt nr. A aan slag in het vak van de tegenpartij. Hij werpt 3 ballen in het terrein en loopt naar de hoepel van zijn eigen partij. Daar vangt hij de 3 ballen op en legt die op de 3 kegels.

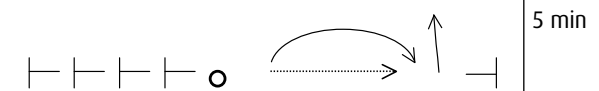
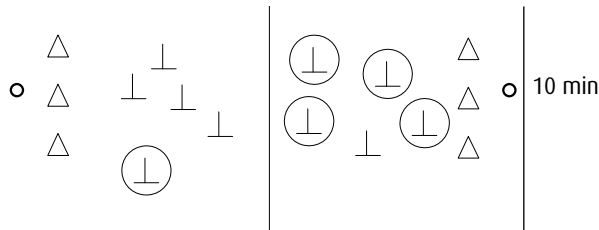
Het slaan van de bal

B heeft de racket in de handen. Hij laat de tennisbal één maal botsen en slaat de bal naar A. A vangt de bal op en gooit die onmiddellijk hoog in de lucht. B sprint naar A en vangt zijn eigen bal op zonder dat de bal op de grond botst. Daarna loopt hij terug naar zijn ploeg en sluit achteraan aan.

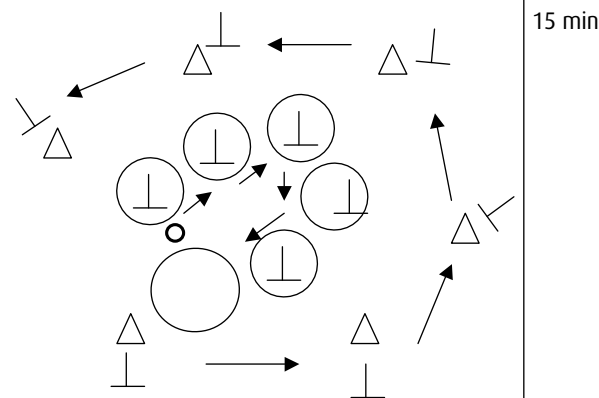
Eindvorm: Schots balspel:

Ploeg A is slagpartij en ploeg B is veld- of vangpartij. 1 speler van de slagpartij slaat de bal (na het fluit-signaal) in het veld binnen de afbakening. Daarna loopt hij naar zijn medespelers en klapt hij op beide handen van elke speler. De vangpartij zorgt ervoor dat de bal rondgespeeld wordt, dus iedereen moet de bal één maal gevangen hebben. Daarna lopen de laatste speler van de vangpartij en de werper naar de hoepel. Diegene die als eerste in de hoepel staat is gewonnen. Wanneer iedereen van de slagpartij aan de beurt is geweest, wordt er gewisseld.

➤ Extra regel: wanneer iemand de bal buiten werpt, moet de volledige ploeg 5 maal pompen



De vier groepen blijven behouden. Ploeg A heeft 1 racket en 1 tennisbal.



De leerlingen plaatsen het materiaal weg.

LES 2

LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA /ORGANISATIE	TIJD
-----------	------------	-------------------------------	------

Fysiek: Uithouding: de leerlingen warmen cardiovasculair op.

Psychomotorisch:
 R: Ruimte: de tikkers werpen gericht.

Psychomotorisch:
 R: Ruimte: de tikkers werpen gericht.

Psychomotorisch:
 L: de leerlingen reageren vlug.

OPWARMING

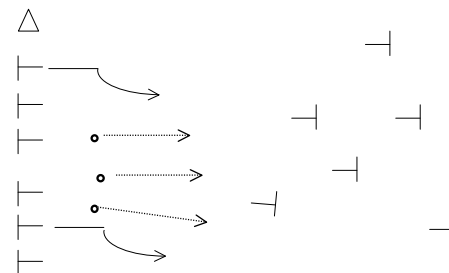
A. Groepsrenbal:

> looppartij: een speler van de looppartij slaat met een racket drie ballen in het afgebakend gebied en de looppartij loopt naar de overkant.
 > veldpartij: de veldpartij onderschept de ballen en tracht de spelers van de looppartij aan te gooien.
 > Spelregels:
 - veldpartij mag niet lopen met de bal.
 - de veldpartij mag de bal niet naar het gezicht werpen.
 - de looppartij moet binnen de zijlijnen lopen.

KERN

Estafettevorm: herhalen passen en vangen. Op signaal werpen de nummers 1 de bal naar de nummers 2 die terugwerpen naar de nummers 1 en neerhurken. De nummers 1 werpen dan naar de nummers 3, enz. De ploeg die eerst klaar is, wint.

De groep wordt in twee groepen verdeeld. De slagpartij en de veldpartij. De slagpartij heeft 1 tennisracket en 3 ballen.



De groep wordt verdeeld in vier groepen van 5 leerlingen

5 min

Dynamisch-affectief:
 Sociaal: de leerlingen spelen fair.
 Psychomotorisch:
 R: Ruimte: de leerlingen slaan gericht.

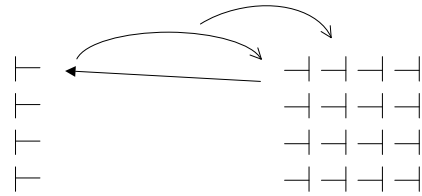
Psychomotorisch:
 L: de leerlingen reageren vlug.
 Dynamisch-affectief:
 Sociaal: de leerlingen werken samen.

Sla en loop
 Zes spelers van de slagpartij verdelen zich over de honken. De overige vier spelers staan aan de kegel waar de bal in het spel wordt geslaan. Speler 1 slaat de bal in het veld (binnen het afgebakende terrein), vervolgens loopt hij naar honk 1 waar hij speler 2 aantikt. Speler 2 loopt naar honk 2 en tikt speler 3 aan. Speler 3 loopt naar honk 3,.... Wanneer de veldpartij de bal in de hoepel legt, roept speler V STOP. De speler die op dit moment niet aan een honk staat, of overbodig aan 1 honk staat, moet aansluiten bij de veldpartij. Het spel wordt gespeeld zolang er slagspelers zijn. Daarna wordt er gewisseld.

> Variatie:
 Nu staan er ook 6 spelers van de veldpartij aan de honken. Als de bal onderschept wordt, wordt de bal zo snel mogelijk doorgespeeld langs de 6 honken. Wie bereikt er als eerste de opwerpplaats? De bal of de looper?

Eindvorm: Microhonkbal:
 Ploeg A is veldpartij en ploeg B is werppartij.
 B1 slaat de bal in het veld en loopt om de honken heen. Ploeg A tracht de bal te vangen en de bal terug te werpen naar een medespeler aan de werpplaats. Daar legt hij de tennisbal op de kegel.
 - Veldpartij mag niet met de bal in de handen lopen.
 - De looper mag tussen twee honken eindigen, maar met twee spelers aan 1 honk is verboden. Diegene die laatst is toegekomen, moet terugkeren.

> Variatie:
 Als een speler van de veldpartij gevangen heeft, vormen zijn medespelers een gelid en moet de bal van vooraan het gelid, naar achteraan doorgegeven worden, afwisselend door de benen en over het hoofd. De laatste van het gelid loopt met de bal naar de kegel.



De groepen van groepsrenbal worden opnieuw ingedeeld (= 2 groepen). De slagpartij heeft 1 bal en 1 racket.

15 min

5 min

15 min

15 min

De leerlingen plaatsen het materiaal weg.

LES 3

LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA /ORGANISATIE	TIJD
Fysiek: Uithouding: de leerlingen warmen cardiovasculair op.	OPWARMING Alle leerlingen staan in een kring. De leerling met het racket staat in het midden. Hij slaat de bal hoog omhoog met de racket en ondertussen roept hij een naam en legt hij zijn racket zacht neer. De persoon die geroepen is, probeert de bal zo vlug mogelijk te vangen en roept dan stop, want de anderen proberen ondertussen zo ver mogelijk weg te lopen. De vanger mag nu 3 stappen zetten, daarna probeert hij 1 speler met zijn bal aan te tikken.	1 leerling krijgt een racket en een bal.	10 min
Psychomotorisch: R: Ruimte: de leerlingen werpen gericht.	KERN Levende honken De slagman slaat de bal over de vrije zone in het veld. In de vrije zone staan alle andere spelers van de slagpartij. Na het slaan van	De groep wordt in twee groepen gesplitst.	15 min

<p>Psychomotorisch: R: Ruimte: de leerlingen slaan gericht. Dynamisch-affectief: Sociaal: de leerlingen spelen fair.</p>	<p>de bal tikt hij zoveel mogelijk medespelers aan. Wie getikt is, gaat neerzitten. De veldpartij onderschept de bal en probeert de slagman aan te tikken in de vrije zone. - Als er 3 vangballen zijn, wordt er gewisseld. - Alleen de slagpartij kan punten scoren (= aantal neerzittende medespelers). - Vanger X staat langs de vrije zone. Hij neemt de bal die de veldpartij geworpen heeft, legt die op de kegel en roept 'stop'. De slagman stopt met aantikken.</p>		
<p>Psychomotorisch: R: Ruimte: de leerlingen schatten de afstand en richting goed in. Psychomotorisch: R: Ruimte: de leerlingen schatten de balbaan in.</p>	<p>Oefening op aanwerpen van de bal naar de slagman Er zijn 3 slagploegen en 1 veldploeg. Op fluitsignaal werpt S1 de bal naar de slagman. Deze slaat de bal in het veld. Vervolgens loopt hij rond de kegels. De veldpartij vangt de bal op en probeert de slagmannen aan te werpen met de bal.</p>	<p>De groep wordt in kleine groepjes van 5 leerlingen verdeeld. Per vijf hebben zij 1 racket en 1 bal. Wanneer iedereen van de werppartij geweest is, wordt er gewisseld.</p>	5-10 min
<p>Psychomotorisch: R: Ruimte: de leerlingen schatten de afstand en richting goed in. Psychomotorisch: R: Ruimte: de leerlingen schatten de balbaan in. Dynamisch-affectief: Sociaal: de leerlingen spelen fair. Psychomotorisch: R: Ruimte: de leerlingen slaan gericht. Psychomotorisch: L: de leerlingen reageren vlug. Dynamisch-affectief: Sociaal: de leerlingen werken samen.</p>	<p>Eindvorm: Honkbal > Slagpartij: 1 speler is aan slag terwijl de anderen op een veilige plaats zitten (slaan van het racket). De bal wordt aangeworpen door een medespeler. - De bal is goed geslagen als hij binnen de honken blijft. - Als de bal goed geslagen is, wordt de slagman honkloper. - De honkloper tracht via de honken terug naar de werpplaats te lopen. - Het is verboden om tussen twee honken te staan bij het aftikken van de bal. - Meerdere spelers aan 1 honk is verboden. - Een honkloper mag teruglopen als hij niet tijdig aan de volgende honk kan zijn. - Alleen bij een goede bal mag de werpplaats verlaten worden. - Elke slagman heeft drie kansen om de bal goed te slaan.</p>	<p>De groep wordt opnieuw in twee groepen gesplitst. De spelregels worden stap voor stap aangeleerd.</p>	15 min
	<p>> Veldploeg: - Vrije opstelling binnen de foutlijnen. - Tracht de bal zo vlug mogelijk te vangen en door te spelen naar een veldspeler bij de werpplaats die de bal uitbrandt (bal op de kegel leggen). OF - Tracht één van de honklopers aan te tikken met de bal of aan te werpen (= uitbranden). - Mogen niet lopen met de bal. - Als de veldspelers de bal rechtstreeks vangen is de slagspeler uit. - Wisselen bij 3 vangbeurten of als alle slagspelers aan slag geweest zijn.</p>		
	<p>PUNTELLING - Als de speler op zijn eigen beurt alle honken kan aflopen en op de werpplaats geraakt = 3 punten (= home-run). - Als de speler met tussenstop aan de honken de werpplaats bereikt = 1 punt.</p>	<p>De leerlingen plaatsen het materiaal weg.</p>	15 min



KUBB OF HOE JE DE KONING TEN VAL BRENGT

WAT IS KUBB ?

Kubb is afkomstig uit Zweden. Volgens een legende zou kubb een oud Vikingspel zijn. Anderen zeggen dat dit spel ooit begonnen is tijdens het verzamelen van brandhout. De Zweden bedachten dat ze met die verschillende takken ook een spel konden spelen. Zo is het 'gooien met stokken' ontstaan.

Door de inspanningen van kubbspel.be en de persaandacht voor het Belgisch Kampioenschap Kubb werd het spel steeds bekender. Kubb duikt steeds vaker op tijdens familiefeestjes, in het park of aan de zee.

In de jaren negentig werden de eerste commerciële Kubbspellen geproduceerd en het voorheen onbekende spel werd snel erg populair. Er is nu internationale interesse voor kubb en sinds 1995 worden jaarlijks wereldkampioenschappen gehouden in Gotland, een Zweeds eiland. In 2007 was er het eerste Belgisch kampioenschap dat sindsdien elk jaar op een andere locatie plaatsvindt.

KUBB IN BELGIË

Kubb is duidelijk in opmars en wordt in België vooral in Vlaanderen gespeeld. In jeugdbewegingen als Chiro en Scouts is dit spel al langer gekend. Sommigen hebben er zelfs al verschillende varianten op gemaakt. Tegenwoordig is kubb een populair gezinsspel. Ook senioren ruilen vaker de petanqueballen in voor een kubbstok.

In 2007 besloot de organisatie kubbspel.be voor het eerst een Belgisch Kampioenschap Kubb te organiseren in de Blaarmeersen in Gent. Na nog een jaartje in de Blaarmeersen met zo'n 48 ploegen in 2008 werd het toernooi uitgebreid en werd in 2009 met zo'n 64 ploegen gespeeld in het Park Spoor Noord in Antwerpen. In 2010 en 2011 speelden we met 96 teams en dit in het mooie Minnewaterpark in Brugge en het Provinciaal domein Kessel-Lo bij Leuven. In 2012 strekte het BK aan het Cultureel Centrum van Hasselt neer met een recordaantal teams van 128.

Mede door het succes van dit jaarlijks kampioenschap en talloze initiatieven vind je tegenwoordig al georganiseerde kubb clubs in Vlaanderen die vaak ook een eigen toernooi organiseren.

SPELREGELS KUBB

INHOUD VAN HET SPEL

- 1 koning (30x9x9cm)
- 10 kubbs (15x7x7cm)
- 6 werpstokken (30cm lang, 44mm diameter)
- 6 veldpaaltjes (4 hoek, 2 middenlijn)
- Meetlint

DOEL VAN HET SPEL

Het doel van het spel kubb is de koning om te gooien, nadat alle kubbs op de speelhelpt van de tegenstander zijn omgegooid.

AANTAL SPELERS

Minimaal twee. Er is geen maximum. Er kan één tegen één of met twee teams gespeeld worden. Bij kubb toernooien wordt meestal in teams van zes tegen zes gespeeld. Deze spelregels gaan uit van twee teams: team A en team B.

VOORBEREIDING

Zet een veld uit van 8 x 5 meter (tornooiafmetingen). Men kan ook spelen op een veld van 10 x 5 (maximum afmeting). Indien er kinderen jonger dan tien spelen, kan je overwegen om het veld proportioneel te verkleinen. Met het geleverde meetlint (uitsluitend in de kubbsets verkocht via www.kubbspel.be) kan je het wedstrijdveld als volgt uitmeten:

- lengte: de gehele lengte van het meetlint gebruiken (8m)
- middenpaaltjes: helft van het veld (overgang van rood naar geel)
- breedte: rode en gele deel samen (5m).

Plaats vijf kubbs op elke (denkbeeldige) achterlijn. Dit zijn de basiskubbs. Plaats de koning in het midden van het veld (midden van de denkbeeldige middenlijn).

WERPTECHIEK

De werpstokken worden steeds onderhands in de lengterichting geworpen. Elke worp met volgende eigenschappen (eventueel gecombineerd) is ongeldig:

- zijwaarts werpen
- helikopteren (meer dan 90° horizontaal laten draaien)
- bovenhands werpen

BEGIN

Om te bepalen welk team mag beginnen, wordt door beide teams van op de eigen basislijn een werpstok richting de koning geworpen. Het team wiens werpstok het dichtst bij de koning ligt, mag beginnen. Als één van de teams de koning omver werpt, mag het andere team beginnen.

SPELVERLOOP

Team A mag beginnen. Om de beurt worden van op de eigen basislijn de zes werpstokken in de richting van de basiskubbs op de basislijn van team B gegooid. De stokken die in het veld landen, alsook alle omvergeworpen kubbs blijven op het speelveld tot alle zes de stokken zijn geworpen. Als team A alle zes de werpstokken heeft geworpen, is team B aan de beurt. Een beurt verloopt vanaf nu altijd in drie stappen:

1. team B neemt alle omvergeworpen kubbs op en werpt deze (onderhands) van op de eigen basislijn terug in de speelhelft van team A,
2. team A zet de door team B geworpen kubbs overeind op de plek waar deze zijn terechtgekomen, door ze linksom of rechtsom te kantelen in de lengterichting van de kubb. Deze kubbs zijn vanaf dat moment veldkubbs geworden.
3. Team B werpt nu de zes werpstokken op de kubbs van team A. Eerst moeten de veldkubbs van team A worden omgeworpen, alvorens men op de basiskubbs mag werpen. Een te vroeg omgeworpen basiskubb (dus voordat alle veldkubbs om zijn gegaan) wordt meteen (voor de eerstvolgende worp) weer recht gezet.

Hierna is team weer aan de beurt. Stap 1 t.e.m. 3 worden herhaald. Team A werpt zowel de omver geworpen veldkubbs als de omver geworpen

basiskubbs terug (alle kubbs die gevallen zijn dus). Omvergeworpen kubbs verlaten nooit het spel.

Als het andere team er niet in slaagt in een beurt alle veldkubbs omver te werpen, mag het team dat aan beurt is voor stap 3 van op de nieuwe, denkbeeldige werplijn de werpstokken gooien. De nieuwe werplijn is de denkbeeldige lijn waarop de voorste (dichtst bij de koning) veldkubb nog overeind staat (opgelet! Kubbs worden altijd teruggeworpen van op de basislijn, enkel werpstokken worden geworpen van op denkbeeldige werplijnen).

Het spel gaat op deze manier heen en weer, tot dat één van de twee teams alle veld- en basiskubbs van het andere team omver heeft geworpen.

Het team dat dit gelukt is, mag met de nog overgebleven werpstok(ken) proberen om de koning omver te werpen. Dit gebeurt altijd vanaf de eigen basislijn, ongeacht of er nog veldkubbs overeind staan op de eigen helft (en dus een denkbeeldige werplijn vormen).

Het team dat de koning omver heeft geworpen, heeft het spel gewonnen. Als een team de koning echter al eerder in het spel (per ongeluk) omver werpt, dan wint het andere team.

TERUGWERPEN VAN DE KUBBS

Het terugwerpen van de kubbs dient altijd van op de eigen basislijn te gebeuren. Alle kubbs (dus zowel de omgeworpen veldkubbs als basiskubbs) worden na elkaar in de speelhelft van de tegenstander geworpen.

Nadat alle kubbs geworpen zijn wordt bepaald welke kubbs 'uit' zijn. Een kubb is 'uit' als deze na rechtopzetten met minder dan de helft van het grondvlak binnen de speelhelft kan staan. Indien mogelijk moet een kubb 'in' gezet worden, ook al betekent dat dan dat de kubb maar in één richting kan gedraaid worden door de tegenpartij.

Alle kubbs die na de eerste poging 'uit' het speelveld liggen, worden opnieuw geworpen volgens de regels. De kubbs die reeds 'in' waren, blijven onaangeroerd. Indien de opnieuw geworpen kubbs weer 'uit' zijn, mag de tegenpartij deze kubbs plaatsen op een plek naar keuze binnen de eigen speelhelft. Dit moet wel op minstens één werpstoklengte van de koning en de hoek- en middenpaaltjes (men mag pas meten na het plaatsen van de kubb).

De minimale afstand van één werpstoklengte geldt niet als een team zelf een kubb in de buurt van de koning of de veldpaaltjes heeft geworpen.





FAQ

Hoe moet ik de werpstok gooien?

Bij het gooien staat men altijd achter de basislijn of denkbeeldige werplijn, met beide voeten binnen de zijlijnen. Er wordt altijd onderhands en in de lengterichting van de werpstok gegooid. Een werpstok mag niet 'helikopteren'. Dit betekent dat de stok niet meer dan 90° rond een verticale as mag draaien. Op toernooien kan een opzettelijke helikopterworp leiden tot het uitsluiten van één stok voor de rest van de wedstrijd.

Wat gebeurt er al de koning vroegtijdig omvergeworpen wordt?

De koning mag pas omver worden geworpen als alle kubbs (veld- en basiskubbs) aan de kant van de tegenstander zijn omgeworpen. Werpt men de koning toch (per ongeluk) om met een werpstok of een kubb, dan verliest het team dat hiervoor verantwoordelijk is dit spel.

Wat gebeurt er als er na het terugwerpen van de kubbs twee of meerdere kubbs elkaar raken?

Kubbs die elkaar raken (of geraakt hebben) worden NIET op elkaar gezet.

Wanneer en hoeveel keer mag je naar de koning gooien?

Als alle veld- en basiskubbs van de tegenstander omver worden geworpen zijn mag je met al je resterende stokken een poging doen om de koning omver te werpen.

Moeten er bij het vallen van de laatste kubb van de tegenstanders nog werpstokken in het spel zijn.

Neen. Je mag met de laatste werpstok de laatste (veld)kubb van de tegenstander omgooien. Je hebt dan natuurlijk geen werpstok meer om een poging op de koning te wagen.

Alle informatie: www.kubbspel.be

Op deze website vind je informatie rond Kubb in België, de Kubb spelregels. Bovendien verzamelt de site de gegevens van alle professionele en amateur kubbploegen en kubb toernooien in België. Je kan er ook kubbsets kopen of huren.



KUBBSPEL.BE

Kubb en BVLO: KubBrugge

Jawel, de Bond voor Lichamelijke Opvoeding – BVLO vzw organiseert zijn eerste kubbtoernooi op zaterdag 23 maart 2013 in Brugge.

Op het grasveld van Sportcentrum De Gulden Kamer vindt het eerste Kubbtoernooi georganiseerd door de BVLO plaats. Het wordt een dag vol plezier en sfeer voor het volledige gezin. Ook als je het spel nog nooit gespeeld hebt en wel eens wil proberen van het kubbten, is dit een must. De kubbteams bestaan uit minimum 4 en maximum 6 spelers.

Verzin een gekke kubbnaam en doe mee, wie weet ga jij wel naar huis met een leuke prijs.

Tip: Schrijf snel in want de plaatsen zijn beperkt.

Voorinschrijvingen

Schrijf je in vóór 18 maart 2013

Online via www.bvlo.be/activiteitenkalender

of via het inschrijvingsformulier

of telefonisch op tel. 09/218 91 25

Deelnameprijs

BVLO-lid: 24 euro/team

Niet-BVLO-lid: 30 euro/team

Start

9.30-10 uur: aanmelden

10 uur: start blok 1

12-12.30 uur: pauze

12.30-16 uur: blok 2

16 uur: einde en prijsuitreiking

KubBrugge Inschrijvingsformulier

Team naam:

Naam kapitein:

Voornaam kapitein:

Adres:

.....

Telefoon/GSM:

E-mail:

Lievelingsmuziek top drietje:

.....

.....

Een leuke teamanekdote:

.....

.....

Neemt deel met aantal spelers (min. 4 - max. 6)

Opsturen naar BVLO vzw, Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg
of faxen naar 09/229 31 20 of mailen naar Emmeline.Haek@bvlo.be

