

AANDACHT VOOR GROEI

INSPLEN OP DE ONTWIKKELING VAN KINDEREN IN DE SPORT

Alle kinderen zijn uniek, maar er zijn ook overeenkomsten. Voor jou als jeugdtrainer is het prettig om te weten wat de gemiddeld genomen de kenmerken zijn van kinderen binnen een bepaalde leeftijdscategorie. Hoe beter jij het kind kent, hoe beter je in staat bent om 'zorgeloos zwemplezier' te bieden. Dan werk je aan een optimaal ontwikkelklimaat voor kinderen, van aandacht naar groei.

Je kunt op deze kenmerken inspelen doormiddel van je persoonlijke contact met het kind, je begeleiding tijdens trainingen en wedstrijden en de inhoud die je daarvoor kiest en aanreikt aan kinderen.

Voor een trainer is het essentieel om zich te verdiepen in de kinderen, wie ze zijn en wat hen drijft. Houd er wel rekening mee dat ieder kind zich in een eigen tempo ontwikkelt. Bij veel kinderen is een combinatie van kenmerken van verschillende leeftijdscategorieën van toepassing. Herken je dat?

Wij helpen je graag met inzichten om de ontwikkeling van kinderen beter te begrijpen, zodat jij kan werken aan een optimaal ontwikkelklimaat voor kinderen: van aandacht naar groei! Dat leidt hopelijk tot veel sportplezier en 'een leven lang zwemmen'.

Uitgangspunten

- Onze visie is voor en van alle disciplines en niveaus in de jeugdzwemsport.
- In dit document spreken we van ontwikkelfases die een kind doormaakt. Her en der noemen we (kalender)leeftijd, maar de ontwikkelfase is leidend.
- We streven naar een holistisch perspectief. Een jeugdsporter is meer dan een sporter, maar een mens met vele kanten.
- Als we spreken van 'zwemmen' bedoelen we alle zwemsporten, als we spreken van 'hij, hem of zijn' bedoelen we alle kinderen.

Aandacht voor het kind

Het opgroeiende kind ontwikkelt zich en vanaf het moment dat het begint met sporten, groeit het verder. Deze groei vindt plaats op verschillende gebieden. Hun lichaam wordt fysiek groter. Ze krijgen meer uithoudingsvermogen en spierkracht. De motoriek van een kind wordt beter. Ze kunnen ingewikkeldere bewegingen uitvoeren. Op het cognitieve vlak krijgen kinderen naarmate ze opgroeien een betere concentratie en meer focus. De mentale groei zorgt voor stabielere omgang met onder andere winst en verlies en meer tactisch inzicht. Op sociaal-emotioneel terrein neemt het belang van vriendschappen, loyaliteit en de ontwikkeling van een eigen identiteit toe.

De ontwikkeling van kinderen tot jongvolwassenen kent een aantal universele kenmerken. Hoewel de ontwikkeling veelal in een vaste volgorde verloopt en er aan elke fase een gemiddelde kalenderleeftijd te koppelen is, is niet ieder kind op hetzelfde moment toe aan de bij een ontwikkeling horende vaardigheden. De gemiddelden zijn precies dat, gemiddelden. Dat betekent dat we bij de begeleiding van kinderen de kenmerken van de verschillende fases moeten weten/herkennen. Dit vereist scherpe waarnemingen, observatie, inlevingsvermogen en vertaling van gedragskenmerken, die hintten aan waar het kind zich in de ontwikkeling bevindt.

Dat vraagt nogal wat van begeleiders, trainer-coaches, ouders en andere experts. Samen zie je meer dan alleen, dus het kan helpen elkaar (als cirkel van ondersteuners om het kind heen) hierin aan te vullen. Met het uitzetten van de zoveel mogelijk aan de buitenkant waar te nemen ontwikkelingskenmerken van het kind, willen we bereiken dat je beter kan inschatten wat een kind in welke fase aankomt. Het blijft echter een proces van werkelijk ervaren, feedback ontvangen en bijsturen. Dit vereist scherpe waarnemingen, observatie en het stellen van vragen.

Aandacht voor de omgeving

De omgeving bestaat uit verschillende begeleiders die naast het "wat" ook verantwoordelijk zijn voor een pedagogisch sportklimaat, het "hoe". Het doel van een pedagogisch sportklimaat is om kinderen met plezier te laten sporten, waarbij ze zich zo optimaal mogelijk kunnen ontwikkelen: zorgeloos zwemplezier!

Naarmate een kind opgroeit komen er meer partijen in beeld die een rol spelen in het leven van de zwemsporter. Het is belangrijk in die omgeving op elkaar afgestemd te zijn. Hoe kan je (samen) bepalen in welke ontwikkelfase een kind zit? Het is verleidelijk om alleen en meteen naar de leeftijd van het kind te kijken en wat het dan aankomt. Uit onderzoek blijkt echter dat de leeftijd slechts een van de indicatoren is om te bepalen waar het kind aan toe is. We willen alle begeleiders, trainer-coaches en andere betrokkenen bij de jeugdsport uitdagen om samen naar het kind te kijken en op basis hiervan in te schatten wat het betreffende kind als jeugdsporter nodig heeft en aankomt.

Actieve start (6-9 jaar): Ontdekken

Algemeen

Zie de beschrijving en verdere toelichtingen van het Nederlands Jeugdinstituut via [Kind 6-12 jaar | De algemene ontwikkeling | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#). Dit is de fase waarin zwemsporters erachter komen dat ze sommige dingen 'makkelijker' vinden of 'gewoon leuker' dan andere dingen. Ook is dit de fase waarin kinderen voor de zwemsport kiezen omdat vriendjes en vriendinnetjes dit doen. Hier wordt extra scherp te van de begeleiders van de jonge sporters gevraagd om de verschillen in de fysieke, cognitieve, mentale en sociaal-emotionele ontwikkeling te herkennen en hierop in te spelen.

Motorische ontwikkeling

Het accent in deze ontwikkelingsfase ligt op het beleven van plezier en het ontwikkelen van de basisvormen van bewegen in een omgeving die de breed motorische ontwikkeling stimuleert. Ontdekken, proberen en uitdagen zijn de basis van deze fase. Er kan ook langzaam meer aandacht besteed worden aan zwemsportspecifieke onderdelen, naast andere beweegactiviteiten. Presteren maakt hier geen onderdeel van uit.

Cognitieve ontwikkeling

Kinderen worden beter in het logisch beredeneren van dingen. Het wordt makkelijker voor kinderen om een uitleg te volgen en hun focus en aandacht beter te controleren. Andere kenmerken van de deze ontwikkelfase zijn dat je bij een deel van de kinderen de wil om te leren gaat herkennen en je verschillen in zelfvertrouwen ziet ontstaan.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Kinderen worden zelfstandiger en vriendschappen belangrijker. Vanaf deze fase kan je het teamgevoel stimuleren; dit motiveert en helpt onderling vergelijken voorkomen, ieder kind heeft een unieke bijdrage aan de groep. Waar kinderen tot ongeveer 6 jaar relatief primair zijn in het uiten van hun emoties, hebben kinderen in deze fase al bepaald gedrag aangeleerd en zijn in staat om deze 'trucs' in te zetten om werkelijke behoeftes te verbloemen. Soms kan het tijdrovend zijn en een extra uitdaging bieden om erachter te komen wat de achterliggende behoefte van bepaald gedrag is en het kind aan te laten sluiten bij de trainingen en het groepsproces. Je er bewust van zijn is al een eerste stap, vervolgens kan er binnen de cirkel van begeleiding gekeken worden of anderen dit gedrag herkennen en wat zij ermee doen.

Kenmerken voor sportbeoefening

Wat kan en wil deze jongste doelgroep, waar kun je rekening mee houden?

1. Wil vooral spelen

Het is geen doel voor deze kinderen zichzelf te ontwikkelen tot sporter. Ze vinden samen met hun vriendjes en vriendinnetjes zwemmen heel leuk en ze leren spelenderwijs, onbewust al heel veel. Zelfs van het samen opruimen van de materialen kun je een spelletje maken.

2. Is gericht op zichzelf en werkt soms al samen

Een jonge zwemsporter is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles nog op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Dit gezonde egocentrisme is geen egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf voorbij. De al wat oudere, verder ontwikkelde sporter, zal al steeds meer het mogelijke gunstige effect gaan zien van samenspel. Van bewust samenwerken is meestal nog geen sprake. Wees je bewust van de verschillen tussen de kinderen en laat ze hun eigen, veelal nog individuele, spel spelen.

3. Spelregels worden al duidelijker voor ze

De kinderen weten in welke richting ze moeten spelen, begrijpen het belang van technieken of snappen de kerndoelen van de sport. De belangrijke spelregels van de wedstrijd begrijpen ze inmiddels.

4. Heeft weinig geduld en is snel afgeleid

De kinderen willen bewegen, niet per se luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, beweegvormpjes, een rustmoment of klets Pauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met spel. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

5. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor (op het droge, en liever nog in het water)! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name impliciete aanwijzingen gericht op het spel of de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal tussen de pionnen te mikken' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'plaatsing en richting van de arm bij de zwemslag'.

6. Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer iets te willen veranderen. Bouw een structuurtje waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering (differëntiatie). Door de herhalingen kunnen successen worden ervaren en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even nodig om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken als mislukken. En dat is natuurlijk prima; van proberen kun je leren!

7. Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid

Probeer ieder kind écht te zien en te horen. Kinderen hebben allemaal behoefte aan aandacht en geborgenheid. Begeleid ze door het seizoen heen stuk voor stuk op hun eigen niveau. Dingen die voor het ene kind als vanzelfsprekend zijn en gaan, kunnen voor een ander kind wat moeizamer verlopen en vragen dus meer aandacht van jou! Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Vraag ze bijvoorbeeld, als de sfeer veilig is, iets voor te doen aan de groep en complimenteer ze met concreet goed gedrag. Dit zal hun zelfvertrouwen doen toenemen.

FUNdament (7-10 jaar): Kiezen

Algemeen

Zie de beschrijving en verdere toelichtingen van het Nederlands Jeugdinstituut via [Kind 6-12 jaar | De algemene ontwikkeling | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#). Het ruiken en proeven lijkt steeds meer voorbij. Vanuit nieuwsgierigheid en een breed (beweeg)aanbod uit de vorige fase kunnen in deze fase kindspecifieke voorkeuren naar voren komen. Kinderen gaan aangeven de ene sport leuker te vinden dan de andere. Je ziet dit aan het plezier waarmee ze naar een sport gaan en met welke energie ze erover praten. Al verschilt dit ook weer per kind. Ze kiezen voor één of meerdere sporten die echt bij hen passen.

Hoewel de voorkeur van kinderen duidelijker wordt, ligt de focus in deze fase nog steeds op het ontwikkelen van basisvaardigheden en beweeg- en spelvormen om de motorische ontwikkeling breed te houden. Kiezen voor een sport met een eenzijdig profiel aan motorische vaardigheden wordt afgeraden omdat dit op de lange termijn kan leiden tot een verminderde motivatie, eenzijdige motorische ontwikkeling en blessures. Het is in deze fase ook belangrijk om aandacht te hebben voor de motorische vaardigheden die minder in de zwemsport voorkomen.

Kinderen die voorlopen op de fasegemiddelden in hun fysieke en motorische ontwikkeling zullen zich meer gaan richten op de discipline(s) die ze het leukst vinden (en vaak het best kunnen). Het is belangrijk voor de motivatie om goed te kijken wat bij het kind past. Baseer dit op zowel hun capaciteiten als waar zij plezier aan beleven.

Motorische ontwikkeling

De motorische en technische ontwikkeling van de kinderen gaat in deze fase in rap tempo. Vooral vaardigheden als snelheid, balans, coördinatie en lenigheid ontwikkelen zich. Er zijn mensen die beweren dat het daarom belangrijk is om oefeningen aan te bieden die hierop inspelen. Wetenschappelijk is er echter geen bewijs dat het meer aanbieden van bepaalde oefeningen leidt tot een versnelde ontwikkeling. Het advies is om zwemsporters breed motorisch en fysiek op te leiden, maar eventueel in combinatie met een voorzichtige keuze voor een bepaalde sport of discipline.

Cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling

Ook de cognitieve vaardigheden blijven toenemen. Kinderen zien steeds beter logische verbanden, focus en concentratie wordt eenvoudiger. Vriendschappen blijven belangrijk en bepalen voor een groot deel het sportplezier. Andere drijvers zijn: groepsacceptatie, teamgevoel, uitdaging in moeilijkheid, steeds een beetje beter worden, trots op het geleerde en dit kunnen etaleren. Aan het einde van deze fase kan bij sommige meiden de groeisput zijn intrede doen (vanaf 10,5 jaar). Tot die groeisput (die bij meiden gemiddeld eerder start dan bij jongens) kunnen programma's van beide geslachten in grote lijnen hetzelfde zijn.

Kenmerken voor sportbeoefening

Wat kan en wil deze doelgroep, waar kun je rekening mee houden?

1. Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speldrang

De kinderen willen vooral bewegen en sporten voor het plezier. Ze vinden het samen met hun vriendjes en vriendinnetjes sporten heel leuk. Ook zijn er kinderen die zich al wat bewuster echt als zwemmer, waterpoloër, synchroonzwemmer of schoonspringer willen ontwikkelen. Spelenderwijs en meer en meer bewust leren ze in deze leeftijden heel veel.

2. Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht

Bij een gemiddelde zwemsporter in deze fase ontwikkelt het gezonde egocentrisme zich naar een niveau waarin het gunstige effect gezien gaat worden van samenspel. Moedig dit aan en biedt veel vormen aan waarin ze samen succes kunnen beleven.

3. Hebben een grote verbeelding en krijgen graag aandacht

Laat de kinderen zelf dingen uitproberen, moedig creativiteit aan, geef ze dus de ruimte en gebruik ook hun ideeën om de trainingen nog leuker te maken. Ze willen hun ideeën graag laten zien. Laat ze regelmatig zelf een voorbeeld geven.

4. Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven

Kinderen moeten het gevoel ervaren en ruimte krijgen om succesvol te kunnen handelen. Geef altijd positieve feedback om het zelfvertrouwen verder op te bouwen en ze door te laten groeien!

5. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor (op het droge, en liever nog in het water)! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op het spel of de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal tussen de pionnen te mikken' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'plaatsing en richting van de arm bij de zwemslag'.

6. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid, geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

7. Hebben een sterk gevoel van rechtvaardigheid en prestatie

Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in spelvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

8. Kunnen hun mening goed geven

Met kinderen in deze fase kun je na afloop van activiteiten met ze bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best hebben gedaan, goed hebben samengewerkt etc. Dit hoef je niet elke keer te doen, maar door dit te bespreken en te bevragen help je ze zich hier bewuster van te worden en ook maak je ze belangrijk door deze informatie weer te gebruiken voor de volgende activiteiten.

Leer trainen (9-12 jaar): Groeien

Algemeen

Zie de beschrijving en verdere toelichtingen van het Nederlands Jeugdinstituut via [Puber | De algemene ontwikkeling | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#). Kinderen in deze ontwikkelingsfase zitten over het algemeen aan het einde van de basisschoolleeftijd of begin van de middelbare school. Zwemsporters in deze vroege adolescentie hebben liefde voor de sport ontwikkeld en worden graag steeds beter. Om beter te worden, wordt er serieuzer getraind. Dit betekent dat trainingen meer gestructureerd worden en gericht zijn op het ontwikkelen van zwemsportspecifieke vaardigheden. De hoeveelheid tijd die aan spelvormen wordt besteed neemt af, maar zijn nog wel een belangrijk en leuk onderdeel van trainingen. Want om de zwemsportspecifieke ontwikkeling duurzaam te bevorderen wordt afgeraden in deze fase volledig te specialiseren. Het advies is om gestructureerd aandacht te besteden aan het veelzijdig ontwikkelen van motorische en fysieke vaardigheden door ook andere sporten en spelvormen toe te blijven passen.

Motorische ontwikkeling

Deze fase is belangrijk voor het ontwikkelen van alle motorische vaardigheden en ook het waarnemingsvermogen – en daarmee ruimtelijk inzicht – ontwikkelt zich. Mentale vaardigheden ontwikkelen zich verder en worden belangrijker omdat beweegvormen complexer worden. Zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen zijn belangrijk voor het maken van keuzes en om door te zetten als dingen niet direct lukken. Ook helpt het om je over angst heen te zetten. In deze fase kan de groeispurt zijn intrede doen en invloed hebben de belastbaarheid.

Cognitieve ontwikkeling

Zwemsporters in deze fase zitten nog in de fase die ontwikkelingspsychologen en -pedagogen 'schooltijd' noemen (6 tot 12 jaar), maar wensen niet als zesjarige behandeld te worden. Kinderen zijn zich bewust van hun omgeving en sommige dingen zijn gewoon niet cool en doe je dus niet meer. Huilen of steun zoeken kan daartoe behoren, terwijl de behoefte er wel is. De 'trucjes' tot verbloemen nemen toe, maar ook de woorden om – wanneer de vertrouwensband goed is – te zeggen wat er speelt. Ken de kinderen die je traint en sluit aan bij hun belevingswereld. Dat zit in wat ze meemaken, de toon waarop je iets vraagt en de woorden die je kiest. Kinderen voelen zich dan gezien en gehoord waardoor zij opener worden.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Een gedeelte van het plezier zit voor zwemsporters in het bereiken van doelen en leren van nieuwe vaardigheden. Op sociaal vlak zijn vrienden belangrijk. Samen – vanuit een teamgevoel – naar doelen streven en grenzen verleggen spreekt jonge sporters op deze leeftijd aan. Zij kunnen het standpunt van anderen innemen (ontwikkeling van een sociaal brein) wat het inbeelden en de uitleg van abstracte oefeningen makkelijker maakt. Ten opzichte van de vorige fase is het kunnen focussen en concentreren verder toegenomen, daarmee ook de ruimte voor competitie met zichzelf of de ander.

Kenmerken voor sportbeoefening

Wat kan en wil deze doelgroep, waar kun je rekening mee houden?

1. Komt langzaam in de groeispurt

Gemiddeld genomen hebben 11-jarigen de ideale lichaamsverhoudingen. De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te bewegen. De algemene coördinatie kan wel wat afnemen door een snelle lichaamsgroei. Houd rekening met een voor hen beperkte belastbaarheid.

2. Is meer doel- en wedstrijdgericht

Het persoonlijk successen beleven wordt steeds belangrijker. Ook als team vinden ze het belangrijker samen succes te kunnen halen. Hiertoe kun je ze in allerlei trainingsvormen uitdagen. Meer wedstrijdgericht trainen en meer complexe technieken of sportsituaties gaan ze leren overzien. In verschillende vormen kan dit worden aangeboden.

3. Krijgt graag individuele aandacht

Laat de kinderen voordoen aan de groep waar ze goed in zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld vragen om een voorbeeld te geven bij jouw uitleg. Zorg verder dat je kinderen goed leert kennen en niet alleen als sporter, maar ook daarbuiten (school, thuis, etc.). Maak dan ook geregeld een praatje met ze!

4. Stelt hoge eisen aan zichzelf

De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe en daarmee het willen presteren ook. Geef vooral positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen.

5. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid. Geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door af en toe weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

6. Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid

Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in trainingsvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

7. Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima

Met deze kinderen je na afloop van activiteiten bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best gedaan hebben, goed hebben samengewerkt etc. De kinderen worden zich ook steeds meer bewust van de eigen kwaliteiten ten opzichte van de ander. Vergelijken met elkaar vanuit positief opzicht kan bijdragen aan een prettige, veilige teamsfeer waarin iedereen elkaar respecteert en waardeert om wie hij of zij is en kan.