



Titel: Stabiliteit bij de jeugd

Onderwerp: Enkele speelse oefeningen op vormspanning en kracht ter verbetering van de stabiliteit bij jeugd

Tags: Jeugdgerichtheid, stabiliteit, blessurepreventie, spelvormen, kracht

Auteurs: Koen Holvoet, Carolien van Eycken, Yeray Luxem
Jeugdsportcoördinatoren Vzw. Antwerpen Sportstad

Datum: 23/10/2013

Tekst:

Stabiliteit is de basis, het fundament, waarop een flink gebouw neergezet dient te worden. Hoe sterker de basis, des te beter staat het gebouw en des te verder reikt de ontwikkeling.

Om goed te kunnen bewegen en/of te kunnen functioneren in de sport is een sterke romp en onderstel noodzakelijk. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere, waardoor het lichaam vooruitkomt of waardoor we voorwerpen in beweging kunnen brengen (bijvoorbeeld iets optillen, krachttraining en werpen). Een stabiele romp draagt bovendien bij aan de preventie van blessures. De laatste jaren is het belang van een goede rompstabilisatie dan ook een onderdeel geworden van de blessurebehandeling, blessurepreventie en prestatie gerichte trainingsprogramma's.

Maar hoe zit dat nu voor jeugd?

Stabiliteit bij jeugd kan je best in spelvorm aanbieden. Spelvormen bij de jeugd (8-11 jaar) zijn vormen waar het gaat om vallen en opstaan, stoeien, duwen en trekken, reactiespelletjes en steunvormen. Daarnaast kan men ook werken aan gymnastische vaardigheden voor een goede ontwikkeling van het de jeugdsporter.

Voorbeelden dan oefenvormen

1. **Poortentikkertje.** Wanneer je getikt bent dan staan met de benen gespreid. Je kunt alleen verlost worden door via de voorzijde onder "de poort" door te kruipen. Het gaat hier met name om vallen, kruipen en opstaan. Zo train je gekruiste bewegingen.
2. **Bruggentikkertje.** Wanneer je getikt bent ga je in voorligsteun staan. Je kunt alleen bevrijd worden door onder de brug door te kruipen of alleen op handen en voeten. Variaties daarin zijn bijvoorbeeld voorligsteun met één arm of één been los, de zijwaartse lig-steun (anker) waarbij de heupen niet doorgezakt zijn. Let wel rompstabiliteit is geen krachtoefening dus kan altijd!
3. **Figuurtje tekenen.** De jeugdsporter staat op één been (rechttop) en tekent met de andere voet figuurtjes op aangeven van de trainer. Bijvoorbeeld cijfers maar ook letters. Het gaat hier met name om de bewegingen, voor-, zij- en achterwaarts, cirkelvormige bewegingen ed. Daarbij houd je spierspanning op bovenbenen, kuiten en voeten. Hoe meer bewegingen des te groter is het effect op de spieren.
4. **Bal rollen** (dit kan met verschillende maten en zwaarte van ballen). De jeugdsporters liggen naast elkaar in voorligsteun (op de grond of op een bank). Een jeugdsporter rolt een bal onder de jeugdsporters die in voorligsteun liggen, hij/zij rent langs de rij en vangt de bal op, rolt de bal terug en sluit aan bij de rij in voorligsteun. Daarbij gaat het om een goede uitvoering van de voorligsteun. Variaties: verschillende maten van de bal.



5. **Ballen gooien en materiaal verplaatsen.** Estafettespelletjes met gewichten of medicineballen, werpvormpjes met medicineballen, elkaar heffen en dragen, dikke berta,...
6. **Matje + bal.** De jeugdsporters zitten tegenover elkaar met een matje ertussen en gooien de bal naar elkaar over. Vele variaties mogelijk zoals grond aantikken achter het hoofd, zijwaarts, draaien, met één hand stoten ed.
7. **Rots en water.** De jeugdsporters staan per 2 met hun aangezicht naar elkaar. Ze kunnen met gebogen armen de handen eenvoudig tegen elkaar drukken. Ze proberen elkaar uit balans te brengen door te duwen of net druk weg te nemen. Diegene die zich moet verplaatsen is verloren. Punten verzamelen. Kan ook op tijd gespeeld worden en dan wordt het tevens een mentale training. Aftellen wordt dan een stressfactor.
8. **Looptechniek.** Blootvoets loopoefeningen doen (= voetspieren en enkelstabiliteit trainen), dit kan zowel op een valmat als in het zand. Trailrunning of freerunning.
9. **Stoeivormen.** Krokodillen gevecht, elkaar uit de zandbak duwen, elkaar omrollen (judo spelen)
10. **Evenwichtsoefeningen.** Op een zweedse bank allerhande bewegingen uitvoeren op aangeven van de trainer, eventueel met de ogen dicht. Slackline. Hinkelen
11. **Judo.**
12. **Zitballen en 'sprong kussens'** Om ter langste op de zitbal zitten (uitbreidingen: met ogen dicht,...). Verplaatsingen met de zitbal, landing op sprongkussens
13. **Gymnastiek.** Naast het werken op gymnastische vaardigheden kan je de jongeren ook piramides laten bouwen. Hierin kan je eindeloos variëren.

Krachtraining voor jeugd is NIET aan te bevelen door de grote blessuregevoeligheid en groeifase waarin de kinderen zitten. Krachtraining bij jeugd draait om het uitvoeren dan de juiste bewegingen en kracht ontwikkelen ifv blessurepreventie. Zo kan je krachtraining wel verpakken in speelse vormen en dan doen we meer aan stabiliteitstraining. Belangrijk is de aandacht te vestigen op een correcte houding en uitvoering. Tillen doe je met een rechte rug, door de knieën zakken met een rechte rug. Het accent ligt verder op samenwerking want dat maakt een oefening alleen maar leuker.

Voorbeelden van oefenvormen

1. **Kruiwagen.** De jeugdsporter in voorligsteun. De andere tilt, pakt de jeugdsporter vast ter hoogte van de knieën. Variaties zijn bijvoorbeeld pakken bij één been of één been loslaten. Het been mag dan niet te ver afhangen. Dit heeft alles te maken met rompstabiliteit.
2. **VIP vervoeren.** Twee atleten vervoeren een andere atleet op de handen die zij gekruist ineen hebben geslagen. Ook hier weer rechte rug. Moeilijkheid hierbij is dat de dragers schuin moeten lopen.
3. **Squatten.** Jeugdsporters squatten rug tegen rug, squatten met rug tegen rug en een bal er tussen, tankrolletjes (met 2 rollen, of met de heel getalenteerden met 3)
4. **Pompen.** Pompen in 1 grote cirkel, waarbij afwisselend iemand op de rug ligt, en men steeds de enkels van iemand anders vastheeft, en dan samen pompen.

Bronnen:

Atletiekcongres 2012 www.atletiekunie.nl en www.gewicht-verliezen.nl

Dag van de trainer 2012 (<http://www.bloso.be/VlaamseTrainersschool>) congresboek, WS3

VTS cursus Initiator Atletiek

VTS cursus Initiator Gymnastiek

