

Het leven van een **JONGE TOPSPORTER** in 8 thema's



Competitie



Rust en herstel



Ontspanning



Passie
en dromen



School



Training



Voeding



Team

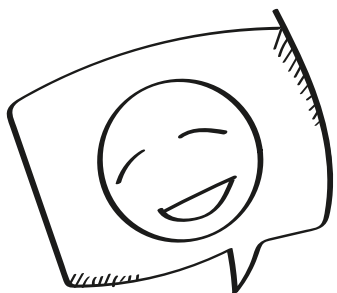
Voorwoord

Het leven van een jonge topsporter in 8 thema's

Inleiding

Beste leraar,

Met deze inspiratiefiches, speciaal ontworpen voor het lager onderwijs, nemen we leerlingen mee in de fascinerende wereld van topsport. Acht jonge talenten delen hun ervaringen en geven een uniek kijkje in verschillende aspecten van hun leven als topsporter. Deze fiches maken topsport niet alleen tastbaar, maar bieden ook waardevolle inzichten in wat wij kunnen leren van topsport, zoals doorzettingsvermogen, discipline en teamwork.



Colofon

Deze educatieve fiches over het leven van een jonge topsporter maken deel uit van het educatief pakket over topsport dat werd ontwikkeld in opdracht van Sport Vlaanderen naar aanleiding van de Spelen in Parijs in 2024. Het pakket is bedoeld voor het lager onderwijs, met uitzondering van het derde deel over topsportberoepen dat ook geschikt is voor de eerste graad secundair. Het heeft als doel kinderen kennis te laten maken met de rijke en diverse wereld van topsport, en hen de waardevolle lessen bij te brengen die deze wereld te bieden heeft. Het pakket werd vormgegeven door Circuze.

Dank aan Sport Vlaanderen, Vlaams Instituut Gezond Leven en de bereidwillige leraren voor hun relevante feedback, input en aanvullende materialen. Tot slot willen we graag een bijzondere vermelding maken voor de jonge talenten die hun medewerking hebben verleend aan dit project en de fiches op die manier extra waardevol hebben gemaakt.

Inhoud

Het leven van een jonge topsporter in 8 thema's

Het materiaal is opgedeeld in 8 thema's die centraal staan in de wereld van topsport met als doel leerlingen iets bij te leren over de topsportwereld en tegelijk lessen mee te geven over het belang van deze thema's in hun leven. Elke fiches is gebaseerd op het verhaal van een jong talent, waarbij zij ons een inkijk geven in hun dagelijks leven. De volgende thema's komen aan bod:

Competitie



Rust en herstel



Ontspanning



Passie en dromen



School



Training



Voeding



Team

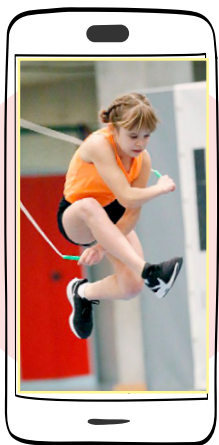


Aan de slag

Opbouw fiche

De fiches worden telkens op dezelfde manier opgebouwd en bestaan uit 3 delen:

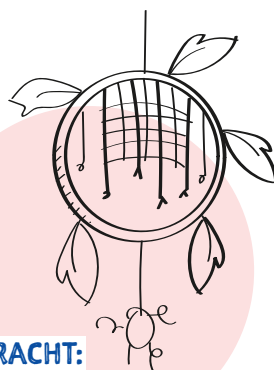
- 1. 'Een dag in het leven van':** In een kort filmpje geeft een jong talent ons een inkijk in zijn of haar dagelijkse routine. Deze video wordt gevolgd door enkele vragen voor een klasdiscussie, specifiek gericht op het thema van de fiche.
- 2. Stellingen en actieve werkvormen:** Dit deel bevat stellingen over het specifieke thema van de fiche die leerlingen moeten beantwoorden met juist of fout. Om de betrokkenheid van de leerlingen te vergroten werd er telkens ook een actieve werkvorm voorgesteld die hieraan gekoppeld kan worden.
- 3. Opdracht:** Dit onderdeel bevat een creatieve of actieve opdracht rond het thema, inclusief differentiatiemogelijkheden en alternatieve suggesties. Zo kan de opdracht aangepast worden aan diverse niveaus en leerstijlen.



'Een dag in het leven van'

Alleen sporten die
op televisie komen,
zijn topsport.

Stellingen en actieve werkvormen



OPDRACHT:
Dromenvanger maken
Droom als een echte topsporter!

Opdracht

Flexibiliteit fiche

De fiches werden ontwikkeld voor het eerste tot en met het zesde leerjaar maar bieden de nodige flexibiliteit en differentiatiemogelijkheden om aan te sluiten bij diverse leeftijdsniveaus. Het verhaal kan makkelijk vertaald worden naar het niveau van je klas en ook de vragen, stellingen en opdrachten werden zo toegankelijk mogelijk uitgewerkt. De flexibele opzet biedt eveneens de mogelijkheid om zelf te bepalen welke onderdelen je behandelt en in welke volgorde. Op die manier werd geprobeerd om de fiches, of specifieke delen van de fiches, aanpasbaar te maken voor diverse onderwijsomgevingen, inclusief het buitengewoon lager onderwijs.

De fiches zijn bedoeld voor klasleraren en moedigen een actieve benadering van de besproken thema's aan. Daarnaast bieden de bewegingsopdrachten en andere elementen van de fiches een unieke kans om samen te werken met leraren L.O., waardoor beweging en sport op een vakoverschrijdende manier in het onderwijs kunnen worden geïntegreerd.

[illegible]

Gezondheidsbeleid op school

Scholen vervullen een essentiële rol in het bevorderen, beschermen en behouden van de gezondheid van leerlingen. Deze fiches helpen je om het gezondheidsbeleid, dat van scholen wordt verwacht in het kader van leerlingenbegeleiding, effectief vorm te geven. Binnen het gezondheidsbeleid van jouw school kun je aan diverse thema's werken. Deze fiches richten zich voornamelijk op het thema 'beweging en lang stilzitten', aan de hand van diverse actieve werkvormen en opdrachten. Daarnaast komen in verschillende fiches ook de thema's 'gezondheid en milieu', 'voeding' en 'mentaal welbevinden' aan bod. Voor een compleet overzicht van de gezondheidsthema's waarmee je op school aan de slag kunt, evenals inspiratie en aanvullende materialen om hier rond te werken, kan je [deze website](#) raadplegen.

PREVENTIEMETHODIEKEN
VOOR MEER GEZONDHEID

Website Departement Zorg

HomeOver preventiemethodiekenCatalogusZoeken: Zoeken in alle preventiemethodieken

Home / Onderwijs / Basisonderwijs

ONDERWIJS

IN DE KIJKER: GEZONDE SCHOOL SESSIES

Jong geleerd is oud gedaan! Dit geldt ook voor een gezonde leefstijl. Ontdek de sleutel tot een gezondere klas én een gezondere leer- en leefomgeving met de online Gezonde School-sessies! In samenwerking met de [preventie-organisaties in Vlaanderen](#). Benieuwd? Bekijk de kalender en schrijf je in voor één of meerdere sessies. Voor wie: [leerkrachten basis- en secundair onderwijs](#).
[Schrijf je in!](#)

BASISONDERWIJS

Kriebelt het om te werken aan gezondheid in het basisonderwijs? Fantastisch! Met welke gezondheidsthema's kan je aan de slag? Hoe zorg je voor een ruimer gezondheidsbeleid? En waar en hoe start je daarmee? Je ontdekt het hier.

Zoeken in WegWijzer Onderwijs

Zoeken

Snel naar WegWijzer Onderwijs

- Secundair onderwijs
- Hoger onderwijs

Snel naar Basisonderwijs

- Alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken
- Beweging en lang stilzitten
- Gezondheid en milieu
- Lichaam, relaties en seksualiteit

Referentiekader Onderwijskwaliteit

Beleidsplan op leerlingenbegeleiding

Participatiedecreet

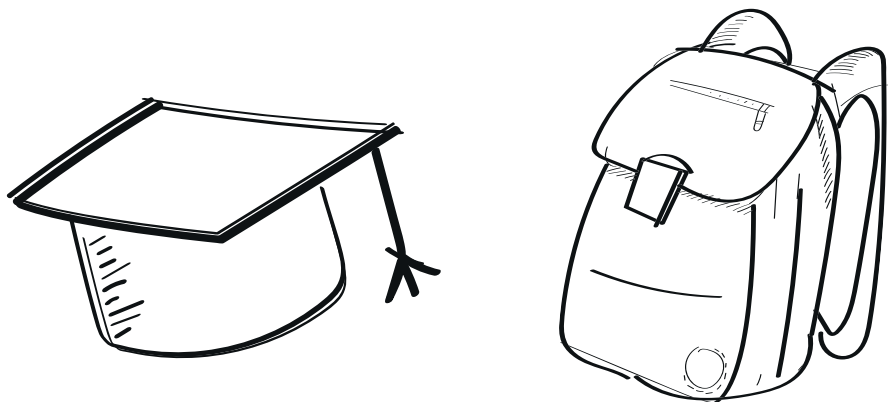
Onderwijsdoelen

Doelstellingen en eindtermen

Deze educatieve fiches bieden een unieke gelegenheid om scholen bewust te maken van hun cruciale rol bij het bevorderen, beschermen en behouden van de gezondheid van leerlingen.

Door gebruik te maken van deze fiches geven scholen invulling aan het gezondheidsbeleid dat binnen het kader van leerlingenbegeleiding wordt verwacht. Daarnaast raakt het educatief materiaal aan verschillende eindtermen, die hieronder in een overzichtelijke tabel worden weergegeven.

Dit biedt de mogelijkheid om de educatieve waarde van het materiaal te koppelen aan de leerdoelen van het curriculum. Zo biedt het materiaal niet alleen educatie over topsport, maar krijgt het ook betekenis binnen het bredere kader van het onderwijsprogramma. In de tabel wordt per fiche telkens de koppeling gemaakt met concrete eindtermen. Deze kan je aan de hand van de leerplannen zelf linken aan de specifieke leerplandoelstellingen. Het overzicht maakt geen specifieke koppeling met ontwikkelingsdoelen in het buitengewoon onderwijs vanwege de diversiteit ervan. Niettemin spelen de fiches, afhankelijk van het onderwijsniveau en de behandelde onderdelen, in op verschillende ontwikkelingsdoelen.



Competitie



**Rust
en herstel**



Ontspanning



**Passie
en dromen**



School



Training



Voeding



Team

THEMA	DOELSTELLING	EINDTERMEN
ALGEMEEN	Dit materiaal heeft als doel om leerlingen te inspireren door hen kennis te laten maken met diverse aspecten van topsport. Tegelijkertijd wil het bijdragen aan het bevorderen van een gezonde levensstijl en hen laten ontdekken welke waardevolle lessen ze kunnen leren van de kenmerken en mindset van topsporters voor hun eigen leven.	Mens en maatschappij (1.1; 1.2) Nederlands (2.5; 2.6) Sociale vaardigheden (1.6)
TOPSPORT EN SCHOOL	Deze fiche heeft tot doel leerlingen bewust te maken van de uitdagingen waarmee topsporters worden geconfronteerd bij het combineren van training en school. Belangrijke onderdelen van de fiche zijn de werking van topsportscholen, het topsportstatuut en de noodzaak van een goede planning. Daarnaast biedt het leerlingen de mogelijkheid om hun planningsvaardigheden te ontwikkelen.	Leren leren (5; 6) Mens en maatschappij (3.1) Wiskunde (2.1; 2.12)
VOEDING	Leerlingen ontdekken het belang van gezonde voeding voor zowel topsporters als voor zichzelf. Ze leren over de voedingsdriehoek en de rol van verschillende voedingsmiddelen in een evenwichtig dieet. Via interactieve activiteiten, zoals de voedingsdriehoek-quiz, begrijpen leerlingen hoe ze gezonde keuzes kunnen maken en waarom bepaalde voedingsstoffen belangrijk zijn voor het lichaam.	Wetenschappen en techniek (1.17; 1.19) Lichamelijke opvoeding (1.26; 1.27)
ONTSPANNING	Leerlingen begrijpen waarom ontspanning belangrijk is voor topsporters, ontdekken verschillende ontspanningsmethoden die topsporters gebruiken, en ontwikkelen hun eigen effectieve manieren om tot rust te komen.	Muzische vorming (1.4; 1.5)
RUST EN HERSTEL	Leerlingen leren over de impact van blessures op topsporters, hoe ze hun lichaam kunnen verzorgen en herstellen, en welke rol de kinesitherapeut speelt. Daarnaast maken ze kennis met verschillende stretchoefeningen om blessures te voorkomen, zodat ze actief kunnen bijdragen aan hun eigen gezondheid en welzijn.	Lichamelijke opvoeding (1.3; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4) Wetenschappen en techniek (1.17; 1.19)
PASSIE EN DROMEN	Leerlingen bewustmaken van het belang van ambitie, passie en dromen in topsport. Bespreken wat topsport betekent, hoe je topsporter kunt worden en welke ondersteuning daarvoor beschikbaar is. Leerlingen aanmoedigen om na te denken over hun eigen doelen, en hoe het hebben van ambitie en passie hen kan helpen om succesvol te worden, zowel in sport als in andere aspecten van het leven.	Muzische vorming (1.4; 1.5) Wetenschappen en techniek (2.13) Nederlands (4.1)
TRAINING	Leerlingen begrijpen de uitdagingen van topsporters die een strikt trainingsschema volgen, zoals de opofferingen die ze moeten maken en het belang van doorzetten. Ze leren ook hoe coaches en andere ondersteunende figuren helpen bij het overwinnen van tegenslagen, en ontdekken de 5 eigenschappen die de basis vormen voor fitheid en essentieel zijn voor diverse sporten.	Lichamelijke opvoeding (1.1; 1.4; 1.6; 1.9; 1.10; 1.15; 1.16; 2.2; 2.3; 2.4)
COMPETITIE	Leerlingen bewustmaken van het belang van competitie in topsport en de bijbehorende mentale aspecten, zoals omgaan met prestatiedruk, winst en verlies. Tegelijkertijd biedt de fiche eenvoudige mentale voorbereidingstechnieken, die niet alleen voor topsporters nuttig zijn, maar ook in het dagelijks leven van kinderen, om beter met stress en druk om te gaan.	Mens en maatschappij (1.2; 1.3) Muzische vorming (1.4; 1.6; 2.1; 3.5; 4.4) Nederlands (4.1) Lichamelijke opvoeding (1.7; 1.8)
TEAM	Leerlingen bewustmaken van het belang van teamwork in topsport en hen kennis laten maken met de verschillende mensen die een sportteam ondersteunen, zoals coaches, ouders en andere professionals, die allemaal bijdragen aan het succes van een topsporter. Leerlingen aanmoedigen om samen te werken, effectief te communiceren en vertrouwen op te bouwen door middel van diverse opdrachten waarin samenwerking centraal staat.	Sociale vaardigheden (3) Lichamelijke opvoeding (1.28; 1.29; 1.32; 3.1; 3.2) Leren leren (3; 4)

Competitie

School

Rust en herstel

Ontspanning

Passie en dromen

Training

Voeding

Team

hun best te presteren. Dit kunnen coaches, kinesteten, voedingsdeskundigen, mentale coaches, studiecoaches en zelfs teammanagers zijn. Ze bieden topsporters de nodige hulp en ondersteuning, zodat de topsporter zich volledig kan concentreren op trainingen en zich optimaliseert.

Competitie

De wedstrijddag van Johannes

DOELSTELLING:

Leerlingen bewustmaken van het belang van competitie in topsport en de bijbehorende mentale aspecten, zoals omgaan met prestatiedruk, winst en verlies. Tegelijkertijd biedt de fiche eenvoudige mentale voorbereidingstechnieken, die niet alleen voor topsporters nuttig zijn, maar ook in het dagelijks leven van kinderen, om beter met stress en druk om te gaan.

Een dag in het leven van Johannes

Johannes, 17 jaar oud, is een rolstoelracer die deel uitmaakt van het Belgisch paralympisch team. Hij heeft het paralympisch talentenstatuut en droomt ervan om in 2028 deel te kunnen nemen aan de Paralympische Spelen in Los Angeles. Om die droom waar te maken, moet Johannes deelnemen aan internationale wedstrijden en bewijzen dat hij de juiste tijden kan rollen om zich te kwalificeren voor de Spelen. Tot nu toe heeft hij al Belgische records gevestigd op de 60 m, 100 m, 200 m en 21 km. In het filmpje neemt Johannes ons mee naar zijn halve marathon in Berlijn, waar hij zijn eigen Belgische record verbrak en een indrukwekkende derde plaats behaalde.

Maar Johannes is meer dan alleen een getalenteerde atleet. Hij heeft ook een inspirerende missie: laten zien dat iedereen, met of zonder beperking, kan sporten. Om deze boodschap uit te dragen, deed Johannes op 12-jarige leeftijd samen met zijn trainingspartner Nico mee aan de Ultraman Challenge in Israël in 2020, een prestatie die aantoont dat beperkingen geen belemmering hoeven te zijn voor grote prestaties in de sport.

▶ **Extra:** filmpje Karrewiet 'Vorbereiding Ultraman Challenge'

▶ **Extra:** filmpje Ultraman Challenge

VRAGEN:

Waarom vindt Johannes wedstrijden leuk?

Waarom is het belangrijk dat topsporters graag deelnemen aan wedstrijden? Zijn er ook dingen die minder leuk kunnen zijn aan wedstrijden? Waarom moeten topsporters vaak wedstrijden doen in andere landen?

Vinden jullie het leuk om deel te nemen aan wedstrijden? Waarom wel of waarom niet?

Heeft Johannes soms stress voor een wedstrijd?

Is het goed om stress te hebben voor een wedstrijd? Waarom is het belangrijk dat topsporters kunnen omgaan met deze stress? Wat kunnen topsporters doen om deze stress onder controle te houden?

Hebben jullie soms stress voor een belangrijke gebeurtenis? Wie helpt jullie als jullie stress hebben?

Hoe gaat Johannes om met verlies?

Waarom kan het voor topsporters moeilijk zijn om om te gaan met verlies? Kunnen topsporters ook iets leren uit tegenslagen of verlies?

Vinden jullie het moeilijk om te verliezen? Hoe reageren jullie als jullie verliezen?

ONDERSTEUNING VRAGEN:

Competitie in topsport: Wedstrijden zijn super belangrijk voor topsporters omdat ze hen helpen om beter te worden in hun sport. Tijdens wedstrijden leren ze om onder druk goed te presteren en kunnen ze zien hoe goed ze zijn vergeleken met andere sporters. Topsporters kunnen uit wedstrijden leren wat ze goed doen en waar ze nog aan kunnen werken. Zo weten ze precies waar ze op moeten trainen. Bij internationale wedstrijden kunnen ze zelfs tegen de beste sporters ter wereld spelen en nieuwe plaatsen bezoeken. Maar er zijn ook nadelen: al dat reizen kan best vermoeiend zijn en soms missen sporters hun familie en vrienden.

Prestatiedruk: Topsporters voelen vaak druk om goed te presteren, wat kan komen door hoge verwachtingen van coaches, teamgenoten en supporters, hun eigen ambitie om te winnen, media-aandacht, of competitie met andere sporters. Een beetje prestatiedruk is normaal en kan motiveren, maar te veel druk kan sporters overweldigen, waardoor ze zich moeilijker kunnen concentreren of niet meer van hun sport kunnen genieten. Het is belangrijk om te leren omgaan met prestatiedruk. Topsporters proberen dit allemaal op hun eigen manier, bijvoorbeeld door met een coach te praten, ademhalingsoefeningen te doen, zich hun perfecte wedstrijd voor te stellen (visualisatie), of door naar muziek te luisteren om te ontspannen.

Omgaan met winst en verlies: Winnen en verliezen horen bij topsport. Bij winst voelen sporters zich trots en blij, wat motiveert om door te gaan. Bij verlies kunnen ze teleurstelling ervaren. Verliezen kan moeilijk zijn, maar het helpt sporters sterker te worden en door te zetten. Een verlies kan topsporters motiveren om nog harder te trainen en het beter te doen op de volgende wedstrijd.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de leerlingen bijvoorbeeld 1 keer in de lucht springen als het juist is en 2 keer als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Topsport draait alleen om winnen, niet om plezier.

Fout, plezier is essentieel in topsport. Het houdt sporters gemotiveerd om te blijven trainen en zichzelf te verbeteren, zelfs als ze verliezen. Zonder plezier verliezen sporters hun motivatie, wat een invloed kan hebben op hun prestaties.

2. Topsporters moeten altijd goed presteren, anders stellen ze hun team en fans teleur.

Fout, topsporters hoeven niet altijd perfect te zijn. Zelfs de beste sporters maken fouten. Het is normaal dat ze soms winnen en soms verliezen. Wat telt, is dat topsporters hun best doen en uit hun fouten leren om beter te worden. Fans en het team moeten hen blijven steunen, ook als ze een keer verliezen of een fout maken.

3. Topsporters twijfelen nooit aan zichzelf omdat ze heel goed zijn in hun sport.

Fout, ook topsporters twijfelen soms aan zichzelf of zijn soms bang om het niet goed te doen door de druk die ze voelen. Gelukkig kunnen sportpsychologen en coaches hen helpen om zelfvertrouwen op te bouwen en met die angst om te gaan. Zo leren ze trucjes om rustig te blijven en negatieve gedachten om te draaien naar positieve, waardoor ze beter kunnen spelen en meer plezier hebben in hun sport.

▶ Extra: filmpje 'geloof in jezelf'

In het filmpje van de Olympische Spelen van 1972 zie je een atleet die aan het begin van de wedstrijd ver achterligt. Toch blijft hij in zichzelf geloven en geeft hij niet op. Door zijn doorzettingsvermogen wint hij uiteindelijk de wedstrijd. Dit laat zien hoe belangrijk het is om in jezelf te geloven, zelfs als het moeilijk is.

Mogelijke vragen: Wat zie je in dit filmpje? Wat kunnen wij leren van de overwinning van deze atleet? Hoe zou jij reageren als je in een wedstrijd ver achterop raakte? Hoe zou jij je voelen als je uiteindelijk de wedstrijd toch wint?

4. Topsporters die zich goed voelen, gaan niet naar een sportpsycholoog.

Fout, sportpsychologen kunnen alle topsporters helpen. Zo kunnen sportpsychologen topsporters helpen om zich goed voor te bereiden op een wedstrijd en om te gaan met de stress die ze voelen voor een wedstrijd, bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen.

5. Topsporters moeten zich vergelijken met anderen om beter te worden.

Fout, terwijl het goed is om jezelf uit te dagen, is het belangrijker voor topsporters om te focussen op hun eigen vooruitgang en niet alleen op het verslaan van anderen. Door hard te werken aan hun eigen vaardigheden en doelen kunnen ze groeien, zelfs als ze niet altijd als eerste eindigen.

Opdracht: mentaal fit

Focus als een echte topsporter!

Locatie: Klas

Materiaal: Papier, potloden, stiften, krijt, bal

Uitleg:

Verken samen met je leerlingen 4 voorbereidingstechnieken: ontspanningsoefeningen, visualisatie, positieve zelfspraak, en muziek als hulpmiddelen om stress te verminderen en zelfvertrouwen op te bouwen. Je kan er één of meerdere uitkiezen om uit te voeren, afhankelijk van de mogelijkheden en het niveau van je klas.

1. Ontspanningsoefeningen:

- Relaxatieoefeningen: Gebruik de filmpjes op [deze website](#) om samen met je klas enkele eenvoudige relaxatieoefeningen te doen.
- Rustgevende bewegingstussendoortjes: Laat je leerlingen tot rust komen met één of meerdere van [deze bewegingstussendoortjes](#). Deze korte bewegingsoefeningen helpen leerlingen ontspannen en verminderen stress en angst. De bijhorende lesfiches kunnen je helpen om aan de hand van deze bewegingsoefeningen emotioneel bewustzijn en een positief zelfbeeld te bevorderen.

2. Visualisatie:

- Leg uit dat visualisatie een techniek is waarbij je je iets inbeeldt dat je wilt bereiken of ervaren. Visualisatie helpt om een positieve mindset te creëren en angst te verminderen.
- Optie 1 (naspelen): Laat de leerlingen in groepjes een succesvolle situatie naspelen, zoals het winnen van een wedstrijd.
- Optie 2 (tekenen of schilderen): Laat de leerlingen een moment tekenen of schilderen waarin ze iets succesvol doen. Na het tekenen kan je leerlingen aan de hand van een speeddate laten delen wat ze hebben getekend en waarom ze dit graag willen bereiken. Leerlingen gaan per 2 zitten en schuiven na enkele minuten door naar een volgende klasgenoot. Je kan de leerlingen ook in groepjes samen een succesmoment laten tekenen met krijt op de speelplaats.

3. Positieve zelfspraak:

- Optie 1 (poster met motiverende zinnen): Laat de leerlingen in groepjes een poster maken met positieve boodschappen en motiverende zinnen. Hang deze op in de klas.
- Optie 2 (complimentenronde): Laat de leerlingen in een cirkel staan en een bal naar elkaar gooien. Degene die de bal vangt, vertelt iets wat hij of zij goed kan. In de volgende ronde zegt iedereen iets positiefs over de persoon naar wie ze de bal gooien. Zo ontstaat een positieve sfeer en wordt het zelfvertrouwen versterkt.

4. Muziek:

- Vraag de leerlingen om een lijst te maken met hun favoriete liedjes die hen kalmeren of motiveren. Vraag hen wanneer ze naar dit liedje luisteren.
- Optie 1 (muziek en emoties): Speel verschillende liedjes af (zoals rustgevend, opzwepend, vrolijk of emotioneel) en vraag de leerlingen welke emoties ze voelen bij elk liedje. Je kunt emoji-kaarten in de klas leggen en de leerlingen laten gaan staan bij de emoji die het beste past bij de muziek die ze horen.
- Optie 2 (muziek en beweging): Speel verschillende liedjes af en vraag de leerlingen om te bewegen op de muziek. Ze kunnen dansen, marcheren, of een beweging maken die bij de muziek past.

Andere materialen:

-  Wil je dieper ingaan op thema's zoals stress, angst, zelfvertrouwen of veerkracht? Bezoek dan [de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven](#). Hier vind je een breed scala aan oefeningen gebaseerd op de geluksdriehoek, die je kunnen helpen bij het versterken van veerkracht en het opbouwen van zelfvertrouwen in je klas.
-  Voor meer informatie over de rustgevende bewegingstussendoortjes kan je de [inspiratiesessie 'Breng rust en beweging in de klas'](#) bekijken.

Rust en herstel

Een dag tijdens Nastja's herstel

DOELSTELLING:

Leerlingen leren over de impact van blessures op topsporters, hoe ze hun lichaam kunnen verzorgen en herstellen, en welke rol de kinesitherapeut speelt. Daarnaast maken ze kennis met verschillende stretchoefeningen om blessures te voorkomen, zodat ze actief kunnen bijdragen aan hun eigen gezondheid en welzijn.

Een dag in het leven van Nastja

Nastja, 19 jaar, is een talentvolle basketbalspeelster die sinds 2022 deel uitmaakt van het nationale basketbalteam, de Belgian Cats. Ze groeide op in een echte basketbalfamilie, want haar vader is basketbalcoach en haar moeder speelde vroeger ook bij de Belgian Cats. In 2023 werd Nastja verkozen tot zowel Speelster als Belofte van het Jaar. Helaas heeft Nastja door een polsblessure, die ze opliep tijdens de voorbereiding met de Belgian Cats op het Europees kampioenschap, dit seizoen nog niet veel wedstrijden kunnen meespelen. Ze werkt echter hard aan haar herstel om zo snel mogelijk weer op het veld te staan.

VRAGEN:

Waarom kan het voor topsporters zoals Nastja lastig zijn om een blessure te hebben?

Hoe denk je dat topsporters zich voelen als ze even niet kunnen sporten door een blessure?

Heb jij al ooit een blessure gehad waardoor je niet meer kon doen wat je graag deed?

Hoe voelde je je toen? Hoe ging je hiermee om?

Waarom is het voor Nastja belangrijk om goed te herstellen na haar blessure?

Hoe kan voldoende rust ervoor zorgen dat het lichaam snel en goed herstelt? Wat gebeurt er als topsporters na een blessure te snel starten met sporten?

Wat doe jij als je ziek bent of pijn hebt?

Hoe helpt de kinesist Nastja bij haar blessure?

Waarom is het belangrijk voor topsporters om naar de kinesist te gaan als ze geblesseerd zijn?

Ben je zelf al eens naar de kinesist moeten gaan? Hoe heeft de kinesist je geholpen?

ONDERSTEUNING VRAGEN:

Mentale impact blessure: Een blessure kan voor een topsporter heel lastig zijn. Topsporters besteden veel tijd en energie aan hun sport. Wanneer ze dit opeens niet meer mogen doen door een blessure kan dit leiden tot gevoelens van verdriet, frustratie, of zorgen over hun toekomst omdat ze denken dat ze achterlopen. Daarom is het belangrijk dat ze de juiste hulp krijgen en leren positief te blijven tijdens hun herstel.

Herstel blessure: Voor topsporters is goed herstel na een blessure cruciaal. Als ze niet voldoende rust nemen, kunnen ze hun blessure verergeren of nieuwe blessures oplopen. Uiteindelijk kan dit hun sportcarrière beïnvloeden. Rust geeft het lichaam de kans om te genezen en sterker te worden.

Kinesist: Een kinesist helpt topsporters bij het herstel van blessures. Ze geven oefeningen om spieren te versterken zonder ze te overbelasten. Kinesisten kunnen ook massages en andere behandelingen doen om pijn en zwelling te verminderen. Het is belangrijk dat topsporters naar een kinesist gaan, omdat zij weten hoe je veilig kunt herstellen zonder de blessure erger te maken.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de leerlingen bijvoorbeeld met hun handen de grond proberen tikken met gestrekte benen als het juist is en hun knie naar hun borst trekken als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Je wordt sneller sterk als je veel traint zonder rust te nemen.

Fout, door af en toe te rusten, kunnen je spieren groeien en sterker worden. Als je alleen maar traint zonder pauze, krijgen je spieren geen tijd om te herstellen. Dit kan ervoor zorgen dat je spieren oververmoeid raken. Hierdoor kunnen je prestaties achteruitgaan.

2. Topsporters die minder dan 8 uur slapen, hebben meer kans op blessures.

Juist, slaap is erg belangrijk voor topsporters omdat het helpt bij het herstel van hun lichaam na intensieve trainingen en wedstrijden.

3. Kinesisten werken alleen met topsporters die een blessure hebben.

Fout, kinesisten werken niet alleen met topsporters als ze geblesseerd zijn. Ze helpen ook blessures te voorkomen door oefeningen te geven om spieren sterk en flexibel te houden. Kinesisten leren topsporters ook hoe ze veilig kunnen sporten, zodat ze minder snel geblesseerd raken.

4. Stretchen na het sporten helpt om spierpijn te verminderen.

Juist, als je na het sporten stretcht, helpt dat om de spieren te ontspannen en de bloeddoorstroming te verbeteren. Hierdoor kunnen afvalstoffen sneller worden afgevoerd, wat kan bijdragen aan het verminderen van spierpijn en stijfheid. Het is wel belangrijk dat je lichte stretchoefeningen doet en deze oefeningen verschillen ook per sport. Naast stretchen kan rustig uitlopen of fietsen ook helpen om je spieren sneller te laten herstellen.



Extra: sportmythes, heeft stretchen na het sporten nut?

5. Platte rust is de beste manier om te herstellen na een blessure.

Fout, rust is belangrijk als je een blessure hebt, maar soms kunnen lichte oefeningen ook helpen. Ze verbeteren de bloeddoorstroming en versterken de spieren. Het is belangrijk om deze oefeningen onder begeleiding van een expert, zoals een kinesist, te doen voor de veiligheid. Dit helpt sporters sneller te herstellen en verkleint de kans op nieuwe blessures.

Opdracht: stretchbingo

Herstel als een echte topsporter!

Locatie: Speelplaats of schoolomgeving

Materiaal: Bingokaarten met afbeeldingen van lichaamsdelen (zie bijlage), informatiebladen stretchoefeningen Vlaams Instituut Gezond Leven (deze vind je [hier](#)).

Uitleg:

- Deel de bingokaarten uit aan de leerlingen. Elke kaart heeft een raster met afbeeldingen van verschillende lichaamsdelen. Nummer de verschillende lichaamsdelen op de verschillende bingokaarten en varieer hierin zodat verschillende leerlingen een verschillende volgorde hebben.
- Hang de informatiebladen uit op de speelplaats of in de schoolomgeving. Op deze bladen staan afbeeldingen van de stretchoefeningen die bij het lichaamsdeel op hun kaartje horen.
- De leerlingen gaan in de volgorde van hun genummerde bingokaart rond de school op zoek naar de informatiebladen.
- Als een leerling een informatieblad vindt, onthouden ze de stretchoefening die op het informatieblad staat afgebeeld en gaan ze terug naar de leraar om de oefening juist te tonen.
- Nadat ze de oefening hebben uitgevoerd en deze is correct, vinken ze het overeenkomende vakje op hun bingokaart af of kleuren ze het in.
- Dit herhalen ze totdat alle vakjes van hun bingokaart zijn afgevinkt.

Differentiatie:

Geleide wandeling: Organiseer een wandeling rondom de school. Op bepaalde plekken staan borden met stretchoefeningen. De leerlingen volgen de route en doen bij elk bord de oefening. Dit kan een gezamenlijke activiteit zijn waar de leraar de oefeningen voordoet en de leerlingen deze herhalen.

Alternatief: mini-estafette met krachtoefeningen

Net zoals stretchoefeningen helpen spieroefeningen bij het voorkomen van blessures. Druk deze informatiebladen met verschillende spieroefeningen van [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) af en verspreid deze op de speelplaats/in de turnzaal. Je organiseert een mini-krachttraining waarbij leerlingen in groepjes gedurende één minuut de oefening op het blad uitvoeren en daarna doorschuiven totdat ze alle oefeningen hebben gedaan. Je kan zelf beslissen welke oefeningen en hoeveel oefeningen je wil doen. Voor jongere leerlingen kan je de oefening ook voortonen.

Andere materialen:

Op de website van Vlaams Instituut Gezond Leven vind je [een schat aan blessurepreventietips](#). Deze tips zijn gericht op het voorkomen van blessures tijdens lichaamsbeweging en sportactiviteiten en relevant voor de hele bevolking.

Ontspanning

De dag van Lauren: van training tot ontspanning

DOELSTELLING:

Leerlingen begrijpen waarom ontspanning belangrijk is voor topsporters, ontdekken verschillende ontspanningsmethoden die topsporters gebruiken, en ontwikkelen hun eigen effectieve manieren om tot rust te komen.

Een dag in het leven van Lauren

Lauren is een hockeyspeelster van 21 jaar die deel uitmaakt van de Young Red Panthers, de jeugd ploeg van het nationale team. Lauren speelt al hockey sinds haar 4 jaar. Samen met de Young Red Panthers heeft Lauren al een bronzen medaille gepakt op het wereldkampioenschap in Chili in 2023 en zilver op het Europees kampioenschap in Gent. Een uitzonderlijke prestatie want dit was de eerste keer dat de jeugd ploeg van het nationale team zo ver is geraakt op zo een grote wedstrijd. Lauren kijkt heel hard op naar de Red Panthers, het nationale hockeyteam, en hoopt dat ze net zoals hen ook ooit zal kunnen deelnemen aan de Olympische Spelen.

VRAGEN:

Waarom is ontspanning belangrijk voor topsporters zoals Lauren?

Waarom kan het lastig zijn voor topsporters om zoveel te trainen? Wat kan er gebeuren als topsporters te veel trainen zonder te ontspannen?

Is ontspanning ook voor ons belangrijk? Waarom?

Wat doet Lauren om zich te ontspannen na haar training?

Wat kunnen topsporters nog doen om zich te ontspannen na een lastige training of wedstrijd? Kan sporten voor topsporters ook ontspanning zijn? Zo ja, in welke situaties?

Hoe proberen jullie te ontspannen na een drukke schooldag? Sporten jullie soms om te ontspannen?

Hoe helpen vrienden en familie topsporters zoals Lauren om te ontspannen?

Waarom is het belangrijk dat topsporters familie en vrienden om zich heen hebben?

Welke activiteiten doe jij samen met vrienden en familie om te ontspannen?

ONDERSTEUNING VRAGEN:

Ontspanning in topsport: In topsport ligt de nadruk sterk op prestaties. Dit betekent dat topsporters veel moeten trainen om steeds beter te worden en dat ze soms een grote druk voelen om te presteren. Als topsporters niet genoeg tijd nemen om te ontspannen, kan deze druk hen hun plezier in de sport doen verliezen en het voor hen te zwaar maken. Om te ontspannen, kunnen topsporters allerlei dingen doen. Sporten kan voor topsporters ook ontspanning zijn, maar dan zonder de focus op winnen of presteren, gewoon voor het plezier. Daarom is het voor topsporters ook belangrijk om vrienden en familie om zich heen te hebben die hen steunen in hun sport, maar met wie ze ook andere activiteiten kunnen doen en plezier kunnen hebben.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de leerlingen zich bijvoorbeeld zo groot mogelijk maken als het juist is en zich zo klein mogelijk maken als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Zelfs als topsporters op vakantie gaan, moeten ze blijven trainen.

Fout, topsporters hebben meestal een druk trainingsschema, maar ze nemen ook vakantie om te rusten en op te laden. Tijdens vakanties passen ze hun training vaak aan of nemen ze een pauze. Zo krijgen hun lichaam en geest de nodige tijd om te herstellen en nieuwe energie op te doen.

2. Topsporters moeten alleen ontspannen als ze zich moe voelen.

Fout, topsporters moeten regelmatig ontspannen, niet alleen als ze moe zijn. Het helpt hen om stress te verminderen, blessures te voorkomen en hun lichaam en geest in goede conditie te houden. Dit helpt hen om gezond te blijven en beter te presteren op wedstrijden.

3. Ontspanning verbetert de focus en concentratie van topsporters.

Juist, ontspanning kan topsporters helpen om hun gedachten te ordenen en stress te verminderen. Als topsporters ontspannen, kunnen ze hun energie en aandacht beter richten op hun training en wedstrijden. Bovendien zorgt ontspanning ervoor dat hun lichaam en geest kunnen herstellen, waardoor ze frisser en alerter zijn.

4. De beste ontspanning voor topsporters is stilzitten en rusten.

Fout, topsporters kunnen op verschillende manieren ontspannen. Sommige topsporters halen energie uit rusten en stilte, terwijl anderen juist ontspanning vinden in actieve bezigheden, zoals wandelen, fietsen of plezier maken met vrienden en familie.

5. Topsporters kunnen naast hun sport ook andere hobby's of interesses hebben.

Juist, topsporters kunnen op verschillende manieren ontspannen. Hoewel ze veel tijd besteden aan trainen en wedstrijden, hebben ze vaak ook andere activiteiten die ze leuk vinden, zoals muziek luisteren, lezen, koken, of andere sporten. Andere hobby's of interesses kunnen topsporters helpen te ontspannen en stress te verminderen, wat hen uiteindelijk helpt om beter te presteren in hun sport.

Opdracht: ontspanningsbox maken Ontspan als een echte topsporter

Locatie: Klas

Materiaal: Een lege schoendoos, kaartjes of papier, schrijfmateriaal (kleurpotloden, stiften)

Uitleg:

- Vraag je leerlingen om activiteiten te bedenken die ze leuk vinden en die hen helpen te ontspannen. Schrijf alle suggesties op het bord. Je kunt 2 categorieën maken: korte ontspanningsactiviteiten en lange ontspanningsactiviteiten. Voorbeelden van korte ontspanningsactiviteiten zijn een bewegingstussendoortje, dansen op een liedje, of een kortverhaal dat wordt voorgelezen. Deze kunnen gebruikt worden tussen 2 lessen door voor een snelle pauze. Voorbeelden van langere ontspanningsactiviteiten zijn een leesmoment, knutselen, een gezelschapsspel, of een sportactiviteit. Deze kunnen worden gepland voor langere pauzes of tijdens speciale activiteiten. Bespreek de verschillende ideeën en laat de leerlingen eventueel stemmen op de meest populaire activiteiten voor de ontspanningsbox.
- Verdeel de klas in groepen en wijs elke groep een aantal gekozen activiteiten toe. Laat ze deze activiteiten op kaartjes schrijven en versieren. Maak eventueel een aparte box voor korte en lange activiteiten of geef de kaartjes een ander kleur.
- Terwijl een groep bezig is met de kaartjes, kan een andere groep de box zelf versieren.
- Als de kaartjes klaar zijn, plaats je ze in de box en zet je de box op een vaste plaats in de klas. Je kan eventueel met je klas bespreken wanneer de box gebruikt zal worden. Tijdens een ontspanningsmoment trekt een leerling dan een kaartje uit de box en voert de hele klas de activiteit uit.

Alternatief: Boek 'Spelen van het Biezenbos'

Velen vinden ontspanning in het lezen van een boek. Moedig je leerlingen aan om het boek 'Spelen van het Biezenbos' te lezen als ontspanningsactiviteit, of lees het verhaal voor. Vervolgens kunnen jullie aan de slag met het bijbehorende educatieve materiaal. Je kan eventueel ook een leeskaartje toevoegen aan de ontspanningsbox en tijdens deze momenten met dit boek aan de slag gaan.

Andere materialen:

-  Ontdek hoe sport en lezen samen kunnen gaan in de inspiratietekst van de jeugdboekenmaand 2024 met als thema 'Sport & spel'. (Ex)-topsporters Imke Courtois en Jean-Marc Mwema vertellen dat lezen voor hen een waardevolle aanvulling vormt in hun topsportleven en hen helpt om te ontspannen.
-  Nog tips nodig over hoe je ook op school een plek kan creëren waar leerlingen zich tijdens de speeltijd volledig kunnen ontspannen? Kijk dan naar de inspiratiesessie 'Speelplaats met toekomst' of de inspiratiesessie 'Versterk je middagpauze'.

Passie en dromen

De topsportdroom van Fenne

DOELSTELLING:

Leerlingen bewustmaken van het belang van ambitie, passie en dromen in topsport. Bespreken wat topsport betekent, hoe je topsporter kunt worden en welke ondersteuning daarvoor beschikbaar is. Leerlingen aanmoedigen om na te denken over hun eigen doelen, en hoe het hebben van ambitie en passie hen kan helpen om succesvol te worden, zowel in sport als in andere aspecten van het leven.

Een dag in het leven van Fenne

Fenne is een 12-jarig talent in Rope skipping. Ze begon met Rope skipping toen ze 7 jaar oud was en springt nu in competitie op het hoogste niveau. Fenne traint 4 keer per week en heeft ondanks haar jonge leeftijd al indrukwekkende resultaten geboekt. Zo behaalde ze met haar team een eerste plaats op het provinciaal kampioenschap en een tweede plaats op het Belgisch kampioenschap. In 2023 nam ze deel aan het wereldkampioenschap in de categorie 'Double Dutch Pair Freestyle', waar ze opnieuw een tweede plaats behaalde. Nu bereidt Fenne zich voor op het Jeugd Europees kampioenschap Rope skipping in Hongarije, waar ze hoopt om opnieuw op het podium te eindigen.

VRAGEN:

Is Fenne een topsporter?

Wanneer ben je een topsporter? Moet je op een bepaald niveau sporten om een topsporter te zijn? Zouden jullie graag een topsporter willen zijn? Waarom wel of waarom niet?

! **Extra:** Leg in de klas 2 vellen papier neer, één met "Voordelen" en één met "Nadelen", en vraag de leerlingen om op elk vel de positieve en negatieve aspecten op te schrijven van topsporter zijn.

Wat zijn de dromen en doelen van Fenne?

Hoe helpen dromen en doelen Fenne om beter te worden in haar sport?

Hebben jullie dromen of doelen? Wat zouden jullie willen bereiken? Naar wie kijken jullie op?

Vindt Fenne Rope skipping leuk?

Waarom is het belangrijk om van je sport te houden als je een topsporter wil worden? Hoe helpt liefde voor je sport om gemotiveerd te blijven en het hoogste niveau te bereiken?

Welke hobby's en activiteiten maken jullie echt gelukkig en waarom?

ONDERSTEUNING VRAGEN:

Topsport: Topsport betekent sporten op het hoogste niveau, nationaal of internationaal, met veel aandacht voor wedstrijden. In Vlaanderen kun je als topsporter erkend worden als je aan 2 voorwaarden voldoet. Eerst moet je sport op de lijst staan die de Vlaamse regering heeft goedgekeurd als topsport. Op die lijst staan alleen olympische en paralympische sporten. Daarna moet je bewijzen dat je op een heel hoog niveau sport.

Fenne doet Rope skipping op hoog niveau, maar omdat dit geen olympische sport is, staat het niet op de lijst en kan ze niet als topsporter erkend worden. Dit betekent dat ze geen speciale ondersteuning krijgt zoals een topsportstatuut. (zie fiche 'topsport en school' voor meer informatie over het topsportstatuut).

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de leerlingen bijvoorbeeld voor hun bank gaan staan als het juist is en op hun stoel gaan staan als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Alleen sporten die op televisie komen, zijn topsport.

Fout, topsporters zijn mensen die heel goed zijn in een sport en deze sport op het hoogste niveau beoefenen. Sommige sporten, zoals voetbal en wielrennen, zie je vaak op tv, maar er zijn ook veel andere sporten die op topsportniveau kunnen worden beoefend en niet vaak op tv komen.

! Extra: Stel je klas de vraag welke sporten veel op televisie komen en welke sporten niet veel op televisie komen. Je kan eventueel een klasgesprek voeren hierover. Vinden ze dit jammer? Welke sporten zouden ze liever meer zien op televisie? Hoe komt het dat bepaalde sporten meer aandacht krijgen dan andere?

2. Je moet vooral talent hebben om topsporter te worden.

Fout, talent kan helpen, maar wat echt het verschil maakt, is hard werken, oefening en doorzetten. Je kunt niet alleen op talent vertrouwen om een topsporter te worden. Je moet jarenlang keihard trainen en doorzetten om de top te bereiken. Hard werken is dus net zo belangrijk, of misschien nog wel belangrijker, dan talent.

3. Om topsporter te worden moet je op jonge leeftijd beginnen met je sport.

Fout, hoewel de meeste topsporters op jonge leeftijd beginnen met hun sport, zijn er ook veel die op latere leeftijd beginnen en toch succesvol worden. Het is nooit te laat om te beginnen met het nastreven van je dromen en je passie voor een bepaalde sport te ontdekken. Wist je bijvoorbeeld dat Remco Evenepoel pas op 17-jarige leeftijd met wielrennen begon? Daarvoor speelde hij van zijn 5 tot 17 jaar voetbal.

4. Van topsport word je rijk.

Fout, sommige sporters, zoals beroemde voetballers, verdienen veel geld, maar veel anderen verdienen weinig of zelfs niets. Er zijn ook verschillen tussen mannen en vrouwen, waarbij mannen vaak meer verdienen, zelfs in dezelfde sport. Topsporters doen wel wat ze het liefste doen en daarom voelen ze zich rijk, ook al verdienen ze niet veel geld met hun sport.

5. Topsporters die het hoogste niveau al hebben bereikt, hebben geen doelen meer.

Fout, topsporters die het hoogste niveau hebben bereikt, blijven vaak nieuwe doelen stellen. Ze willen hun prestaties verbeteren, nieuwe uitdagingen aangaan, of anderen inspireren. Zelfs als ze de top hebben bereikt, zijn er altijd nieuwe doelen en dromen om naar te streven.

Opdracht: dromenvanger maken

Droom als een echte topsporter!

Locatie: Klaslokaal

Materiaal: Kartonnen borden (1 per leerling), touw of wol (minimaal 2 meter per leerling), schaar, potlood, parels, pluimpjes, stiften, perforator, plakband, papier

Uitleg:

- Geef elke leerling een kartonnen bord en laat ze de middelste cirkel eruit knippen.
- Laat ze met een potlood 13 bolletjes op de rand van het bord tekenen. Op elke plek waar een bolletje is getekend, perforeren ze nu een gaatje.
- Knip een stuk touw of wol van ongeveer 2 meter af. Laat de leerlingen het touw door één van de gaatjes steken en een stukje plakband aan de achterkant plakken. Vervolgens rijgen ze het touw telkens door een gaatje aan de overkant. Het is belangrijk dat het touw voldoende gespannen is.
- Voordat ze het laatste touw door het laatste gaatje steken, rijgen ze een parel naar keuze op het touw. Als het laatste touw door het laatste gaatje is gestoken, knopen ze het vast met een dubbele knoop aan een ander touw.
- Knip nog eens 3 draden af (2 van 30 cm en 1 van 35 cm). Aan elke draad knopen ze een pluimpje vast met een dubbele knoop. Daarna rijgen ze parels op de draden en steken ze de 3 draden door 3 naast elkaar gelegen gaatjes, die ze vastknopen met een dubbele knoop aan een ander touw.
- Laat de leerlingen het bord versieren met stiften en eventueel een doel, droom, idool in hun dromenvanger hangen. Dit kan je koppelen aan de alternatieve opdracht die je eventueel als extra opdracht kan uitvoeren.

Alternatief: dromenkring

- Geef elke leerling een stukje papier waarop ze hun droom of idool schrijven of tekenen.
- Verzamel alle dromen of idolen in een pot en laat de klas in een kring zitten.
- Laat elke leerling om de beurt een droom of idool uit de pot trekken en raden van welke klasgenoot het kaartje is.
- Je kan de kaartjes eventueel in de dromenvanger hangen met een paperclip of wasknijper.



Topsport en school

De schooldag van Obe

DOELSTELLING:

Deze fiche heeft tot doel leerlingen bewust te maken van de uitdagingen waarmee topsporters worden geconfronteerd bij het combineren van training en school. Belangrijke onderdelen van de fiche zijn de werking van topsportscholen, het topsportstatuut en de noodzaak van een goede planning. Daarnaast biedt het leerlingen de mogelijkheid om hun planningsvaardigheden te ontwikkelen.

Een dag in het leven van Obe

Obe is een 10-jarige topsporter die gymnastiek op hoog niveau combineert met school. Hij heeft het 'topsportbelofte'-statuut, een speciaal statuut voor jonge gymnasten in het lager onderwijs. Obe droomt ervan om ooit op de Olympische Spelen te staan, net als zijn idool Luka van den Keybus. Hij traint 7 keer per week en op dinsdag zelfs 2 keer. Hierdoor komt Obe soms later toe op school of mag hij vroeger de les verlaten. Zondag is zijn enige vrije dag, waarop hij naar de Chiro gaat om te ontspannen.

VRAGEN:

Wat betekent het topsportstatuut van Obe?

Wie krijgt een topsportstatuut? Kunnen alle sporters een topsportstatuut krijgen?

Kunnen volwassen topsporters ook een topsportstatuut krijgen?

 **Extra:** filmpje 'Triatlete Hanne Peeters combineert studies en topsport.'

Hoe verschilt de schooldag van Obe van jullie schooldag?

Waarom kan het voor topsporters zoals Obe een uitdaging zijn om school en topsport te combineren?

Vinden jullie het soms moeilijk om jullie schoolwerk te combineren met hobby's? Hoe proberen jullie een goede balans te vinden?

Waarom is het belangrijk voor Obe om zijn dag goed te plannen?

Hoe kan een goede planning Obe helpen om zijn schoolwerk af te krijgen en toch genoeg tijd over te houden voor zijn trainingen?

Is goed plannen alleen belangrijk voor topsporters? Waarom is dit ook belangrijk voor ons?

ONDERSTEUNING VRAGEN:

Topsportstatuut: Een topsportstatuut is een bijzondere regeling voor jonge sporters die uitblinken in hun sport om ervoor te zorgen dat ze hun trainingen en wedstrijden kunnen combineren met schoolwerk. Niet elke sporter kan zomaar een topsportstatuut krijgen. Om een topsportstatuut te krijgen moeten sporters kunnen aantonen dat ze een bepaald niveau behalen en moet hun sport op een lijst staan met sporten die door de Vlaamse regering als topsport worden erkend. Deze lijst bevat enkel olympische en paralympische sporten. De toekenning van een topsportstatuut wordt bepaald door de federaties of de specifieke sportorganisaties, zoals de gymnastiekfederatie of de voetbalbond. Er bestaan verschillende soorten topsportstatuten. Topsportstatuten A en B geven toegang tot de topsportschool, topsportstatuut F wijst op aangepaste maatregelen en een flexibel leertraject buiten de topsportschool. Het topsportstatuut 'topsportbelofte', is een speciaal statuut voor leerlingen uit het lager onderwijs dat kan worden toegekend in de sport gymnastiek.

 **Extra:** [Informatie topsportstatuten](#)

Topsportcontract: Sommige volwassen topsporters die kunnen laten zien dat ze bij de top 8 kunnen eindigen op een Europees kampioenschap of de top 12 op een wereldkampioenschap of op de Spelen, komen in aanmerking voor een topsportcontract. Met zo'n contract kunnen ze zich volledig richten op hun sport en wordt hun sport hun beroep.

Uitdaging topsport en school: Voor topsporters kan het moeilijk zijn om school en topsport te combineren omdat ze vaak veel tijd besteden aan trainen en wedstrijden. Hierdoor kunnen ze lessen missen en is er minder tijd voor huiswerk. Soms moeten ze ook naar toernooien tijdens schooldagen, wat het plannen van schoolwerk lastig maakt. Daarnaast hebben ze voldoende rust nodig om te herstellen van de trainingen, wat niet altijd makkelijk is met een druk schoolprogramma.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de leerlingen bijvoorbeeld een groen voorwerp aantikken in de klas als het juist is en een rood voorwerp als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Er bestaan speciale scholen voor topsporters.

Juist, in Vlaanderen zijn er 7 topsportscholen, maar alleen voor het middelbaar onderwijs. In het lager onderwijs zijn er nog geen topsportscholen. Vanaf het vierde leerjaar kunnen jonge gymnasten zoals Obe een statuut van topsportbelofte krijgen. Hierdoor mogen ze soms lessen missen om meer te kunnen trainen. In topsportscholen krijgen leerlingen extra lesuren voor hun sport, naast de gewone vakken. Dit geeft hen meer tijd om te trainen en zich verder te ontwikkelen, terwijl ze ook hun diploma halen.

 **Extra:** informatie topsportscholen

 **Extra:** filmpje 'Zo word je topsporter'

2. Iedereen kan naar een topsportschool gaan.

Fout, om naar een topsportschool te kunnen gaan, moet je een topsportstatuut hebben, wat betekent dat je bij de beste sporters in jouw sport behoort. Bovendien zijn er niet voor alle sporten topsportscholen. Topsporters uit deze sporten gaan meestal naar een gewone school, maar kunnen wel speciale afspraken maken. Hierdoor kunnen ze soms lessen missen of eerder weggaan om te trainen.

3. Topsporters hebben het makkelijker op school want ze moeten minder les volgen.

Fout, topsporters hebben soms minder les omdat ze meer tijd nodig hebben om te trainen maar ze moeten wel hetzelfde leren als de andere kinderen. Dit betekent dat ze sommige dingen sneller moeten leren of thuis extra moeten oefenen om alles bij te houden.

4. Het is onmogelijk om op het hoogste niveau te sporten en goede punten te halen op school.

Fout, het kan moeilijk zijn om topsport en school te combineren maar dit wil niet zeggen dat het niet mogelijk is. Topsporters moeten goed plannen en veel discipline hebben maar met de juiste steun kan het zeker.

5. Voor topsporters is trainen belangrijker dan school.

Fout, voor topsporters is zowel sport als school belangrijk. Het is belangrijk dat ze hiervoor hulp krijgen van hun leraren op school en dat er goede afspraken worden gemaakt tussen de leraren en de sportclub. Het behalen van een diploma is belangrijk voor de toekomst van de topsporter buiten de sport.

Opdracht: mijn weekplanning

Plan als een echte topsporter!

Locatie: Klas

Materiaal: Voorbeeldschema van een topsporter dat laat zien hoe een topsporter zijn of haar dag of week plant, sjabloon voor een weekplanning (zie bijlage), potloden, stiften, pictogrammen of afbeeldingen (voor jongere leerlingen).

Uitleg:

- Begin met het tonen van het voorbeeldschema van een topsporter. Bespreek hoe een topsporter zijn of haar tijd indeelt, inclusief training, maaltijden, ontspanning en slaap. Leg uit dat een goede planning belangrijk is, ook voor hen als leerlingen.
- Geef elk kind een sjabloon voor een weekplanning. Vraag leerlingen om aan de hand van dit sjabloon verschillende aspecten van hun week te plannen. Ze moeten rekening houden met het volgende:
 - School en huiswerk: Plan tijd in voor school en huiswerk. Laat ze nadenken over wanneer ze huiswerk doen en hoe lang het duurt.
 - Hobby's en activiteiten: Plan tijd voor buitenschoolse activiteiten zoals sport, muzieklessen of andere hobby's.
 - Ontspanning en vrije tijd: Zorg voor momenten van ontspanning, zoals spelen met vrienden, lezen, familiebezoekjes of televisie kijken.
 - Maaltijden en snacks: Plan maaltijden en snacks.
 - Slapen: Zorg ervoor dat ze voldoende tijd plannen voor slaap en bedtijd.
- Laat leerlingen verschillende kleuren gebruiken voor verschillende delen van hun planning. Dit helpt om het schema overzichtelijk te maken.

Differentiatie:

- Laat jongere leerlingen pictogrammen of afbeeldingen gebruiken om te plakken op het tijdschema. Dit maakt het makkelijker voor hen om hun planning te visualiseren.
- Laat oudere leerlingen precieze tijden toevoegen aan hun planning door analoge of digitale klokken te tekenen naast de activiteiten. Laat ze ook nadenken over welke taken ze zeker willen afhebben gedurende de week. Dit vullen ze in bij het vakje 'to do' waar ze ook kunnen afvinken wat klaar is. Tot slot stellen ze een doel op voor die week vb. 'iedere dag 8 uur slapen' of 'iedere dag 30 minuten wandelen'.

4/4



4/

Training

Mila's trainingsdag

DOELSTELLING:

Leerlingen begrijpen de uitdagingen van topsporters die een strikt trainingsschema volgen, zoals de opofferingen die ze moeten maken en het belang van doorzetten. Ze leren ook hoe coaches en andere ondersteunende figuren helpen bij het overwinnen van tegenslagen, en ontdekken de 5 eigenschappen van fitheid die de basis vormen voor iedere sport.

Een dag in het leven van Mila

Mila is 17 jaar oud en werd in 2023 Belgisch kampioen in de skateboarding-discipline 'Street'. Ze neemt regelmatig deel aan internationale wedstrijden en traint intensief om zichzelf in deze sport te verbeteren. Tijdens bijna elke vakantie gaat ze op stage, waar ze zich volledig kan richten op het perfectioneren van haar tricks. Mila is enorm gemotiveerd om steeds beter te worden en vindt het geweldig om door veel te oefenen haar niveau steeds verder op te krikken.

VRAGEN:

Waarom moet Mila zoveel trainen?

Wat is het verschil tussen Mila's gewone trainingen en een stage? Waarom gaan topsporters vaak op stage?

Om zoveel te trainen hebben topsporters veel discipline nodig, wat is discipline en hoe helpt het topsporters om hun doelen te bereiken?

Waarom kan het voor topsporters zoals Mila lastig zijn om zoveel te trainen?

Hebben topsporters altijd evenveel motivatie om te trainen? Waarom kan het moeilijk zijn voor topsporters als ze belangrijke dingen moeten missen vanwege hun training?

Lukken alle oefeningen altijd even goed tijdens training bij topsporters? Wat doet Mila als een oefening niet direct lukt? Waarom is het voor topsporters zoals Mila belangrijk om niet op te geven en te blijven oefenen totdat het lukt?

Hoe helpt Mila's coach haar om beter te worden?

Waarom is een coach belangrijk voor topsporters? Hoe kunnen tips en advies van een coach topsporters helpen om beter te worden?

Zijn er mensen in jouw leven die je, net zoals Mila's coach, helpen en ondersteunen om ergens beter in te worden? Wie zijn dat en op welke manier helpen ze je?

ONDERSTEUNING VRAGEN:

Stage: Een stage voor topsporters is een speciale trainingsperiode waarin ze intensief oefenen, vaak op een specifieke locatie of met een specifieke focus. Tijdens een stage kunnen topsporters trainen met andere topsporters. Veel topsporters doen stage omdat het hen helpt zich te concentreren op hun sport zonder afleidingen, en omdat ze zo in een korte tijd veel kunnen leren en zichzelf kunnen verbeteren. Stages helpen sporters om zich goed voor te bereiden op belangrijke wedstrijden en geven ze de kans om te leren van experts.

Uitdagingen training: Topsporters hebben vaak een druk trainingsschema en missen daarvoor soms leuke dingen, zoals verjaardagen of tijd met vrienden. Tijdens de training lukt niet alles meteen, wat frustrerend kan zijn. Toch moeten ze doorzetten en geduld hebben om beter te worden. Gelukkig hebben ze coaches die hen steunen en motiveren, en hen leren dat hard werken en doorzetten belangrijk zijn voor succes in hun sport.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de leerlingen bijvoorbeeld een burpee (met je buik op de grond gaan liggen en dan rechtspringen) doen als het juist is en een squat doen als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Topsporters moeten minder hun best doen op training dan op wedstrijd.

Fout, topsporters moeten juist hard trainen om goed te kunnen presteren op wedstrijden. Training is het moment om te oefenen, fouten te maken en beter te worden. Door tijdens de training hard te werken en alles te geven, kunnen topsporters zich voorbereiden op de uitdagingen van een echte wedstrijd.

2. Door langzaam te lopen word je sneller in wedstrijden.

Juist, als je langzaam loopt, gebruikt je lichaam zuurstof om energie te maken. Door vaak op deze manier te trainen, leert je lichaam beter met die energie om te gaan. Dat betekent dat je tijdens wedstrijden langer en sneller kunt rennen zonder snel moe te worden.

3. Lenigheid is alleen belangrijk voor bepaalde sporten zoals turnen of ballet.

Fout, lenigheid is belangrijk voor veel sporten, niet alleen voor turnen of ballet. Er zijn 5 specifieke eigenschappen van fitheid die topsporters nodig hebben: kracht, coördinatie, snelheid, uithoudingsvermogen en lenigheid. Voor elke sport zijn bepaalde eigenschappen belangrijker dan andere, maar alle topsporters moeten een mix van oefeningen doen en alle 5 de eigenschappen trainen om beter te kunnen presteren.

4. Een topsporter traint vaak meer dan 20 uur in een week.

Juist, veel topsporters trainen inderdaad zo'n 20 uur per week. Ze hebben een gevarieerd trainingsprogramma met verschillende soorten trainingen zoals krachttraining, lenigheidsoefeningen en conditietraining. Daarnaast werken ze ook aan hun techniek om beter te worden in specifieke oefeningen. Soms bespreken ze tactieken, waarbij ze kijken naar wat goed ging tijdens een wedstrijd en wat ze kunnen verbeteren.



Extra: [algemene gezondheidsaanbevelingen](#) en de [bewegingsdriehoek](#)

Stel je klas de vraag hoeveel wij eigenlijk zouden moeten bewegen op een dag? Je kan hier de bewegingsdriehoek van Vlaams Instituut Gezond Leven introduceren en eventueel dieper ingaan op de voordelen van voldoende beweging en de verschillende categorieën van de bewegingsdriehoek.

4. Topsporters hebben geen last van spierpijn na een zware training.

Fout, zelfs topsporters kunnen spierpijn krijgen na een zware training. Sterke spieren betekenen niet dat ze geen spierpijn krijgen. Spierpijn ontstaat wanneer spieren hard werken of worden uitgedaagd met nieuwe oefeningen. Het is een teken dat de spieren zich aanpassen en sterker worden. Topsporters proberen spierpijn wel te verminderen door goed op te warmen en te stretchen voordat ze gaan trainen of een wedstrijd spelen.

Opdracht: dobbel je training

Train als een echte topsporter!

Locatie: Klas, turnzaal of speelplaats (afhankelijk van de opdracht)

Materiaal: 2 dobbelstenen, lijst met opdrachten voor elke combinatie van de dobbelstenen (zie bijlage), sportmaterialen voor oefeningen

Uitleg:

Gebruik 2 dobbelstenen om samen met je klas een training met verschillende oefeningen samen te stellen. De leerlingen gooien de dobbelstenen om hun opdracht te bepalen. Afhankelijk van de beschikbare ruimte kunnen de opdrachten in de klas of buiten worden uitgevoerd. Je kunt een vooraf gemaakte lijst met opdrachten gebruiken of er zelf een opstellen. De leerlingen werken individueel of in kleine groepjes. Elk groepje gooit de dobbelstenen en voert de bijbehorende oefening uit. Laat ze meerdere keren gooien, zodat ze verschillende oefeningen kunnen proberen.

Alternatief: train de 5 eigenschappen van fitheid

Maak in de klas of gymzaal 5 hoeken, elk gelabeld met een eigenschap van fitheid: kracht, lenigheid, coördinatie, uithoudingsvermogen, en snelheid. Geef de klas eerst wat uitleg over de 5 eigenschappen (zie bijlage). Geef de leerlingen een oefening om te doen (zie bijlage). Zorg voor voldoende ruimte om de oefeningen uit te voeren. Na het uitvoeren van de oefening, moeten ze naar de hoek gaan die overeenkomt met de eigenschap die ze zojuist hebben getraind. Als de leerlingen in de juiste hoek staan, bespreek dan waarom de oefening bij die eigenschap past. Vraag hen in welke sporten deze eigenschap erg belangrijk is.

Differentiatie:

Met jongere kinderen kan je de bewegingsdriehoek bespreken terwijl ze een kleurplaat van de bewegingsdriehoek inkleuren. Dit biedt een interactieve manier om te praten over het belang van verschillende soorten beweging en activiteiten voor een gezonde levensstijl. Tijdens het kleuren kan je praten over de betekenis van elke kleurzone in de driehoek en waarom het belangrijk is om een evenwicht te vinden tussen zitten, staan en bewegen.

Andere materialen:

-  Wil je samen met de leerlingen op zoek gaan naar welke soorten oefeningen en sporten ze het leukst vinden en waar ze het best in zijn? Maak gebruik van het Sportkompas en ontdek samen met de leerlingen welke sport het best past bij hem of haar.
-  Alle materialen over de bewegingsdriehoek kan je terugvinden op deze pagina van Vlaams Instituut Gezond Leven.
-  Wil je verder aan de slag rond het thema 'beweging en minder zitten'? De leerlijn 'bewegen en minder zitten' van Vlaams Instituut Gezond Leven biedt jou een overzicht van belangrijke leerdoelen die als praktische gids kunnen gebruikt worden om leerlingen kennis bij te brengen over dit thema.
-  Op zoek naar een educatief materiaal om leerlingen op een actieve manier kennis bij te brengen over 'minder zitten, meer bewegen en de bewegingsdriehoek'? Speel de bewegingsquiz van MOEV met je klas.
-  Als je leerlingen wilt laten kennismaken met sporten zoals skateboarden, kijk dan op de website van MOEV om te zien welke materialen of uitleenkoffers er beschikbaar zijn.

Voeding

Het voedingsschema van Ilio

DOELSTELLING:

Leerlingen ontdekken het belang van gezonde voeding voor zowel topsporters als voor zichzelf. Ze leren over de voedingsdriehoek en de rol van verschillende voedingsmiddelen in een evenwichtig dieet. Via interactieve activiteiten, zoals de voedingsdriehoek-quiz, begrijpen leerlingen hoe ze gezonde keuzes kunnen maken en waarom bepaalde voedingsstoffen belangrijk zijn voor het lichaam.

Een dag in het leven van Ilio

Ilio is een 17-jarige topsporter die triatlon beoefent. Hij moet als topsporter intensief trainen. Hierdoor verbrandt hij veel energie, wat betekent dat hij voldoende moet eten en de juiste voedingsstoffen moet binnenkrijgen. In deze video neemt Ilio ons mee door zijn dag en laat hij zien wat hij eet om zijn trainingen vol te houden en optimaal te presteren.

VRAGEN:

Waarom is het voor Ilio belangrijk om gezond te eten?

Welke voedingsstoffen helpen om energie te krijgen voor trainingen en wedstrijden? Welke voedingsstoffen zijn belangrijk na de training voor herstel en spieropbouw?

Is gezonde voeding enkel belangrijk voor topsporters? Waarom is gezonde voeding ook voor ons belangrijk?

Wat eet Ilio op een dag?

Wat eet Ilio als ontbijt? Waarom zegt hij dat dit niet de meest gezonde keuze is? Wat zou een beter alternatief zijn? Wat eten jullie als ontbijt?

Wat eet Ilio als avondeten? Uit welke delen bestaat een goede warme maaltijd volgens Ilio?

Welke sportsnacks eet Ilio?

Hoe helpen sportsnacks topsporters om tijdens trainingen en wedstrijden goed te presteren?

Wat is het verschil tussen snacks die topsporters eten en snacks die wij dagelijks eten? Zijn er snacks die voor topsporters goed zijn maar ook voor ons?

ONDERSTEUNING VRAGEN:

Gezonde voeding topsporters: Topsporters hebben een dieet nodig dat veel koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten bevat. Voedingsmiddelen zoals volkoren brood, rijst, pasta en fruit bevatten veel koolhydraten en kunnen helpen om de energievoorraden op peil te houden. Eiwitten zijn nodig voor het herstel en de opbouw van spieren. Goede bronnen van eiwitten zijn vlees, vis, eieren, zuivelproducten, en plantaardige eiwitten zoals bonen en linzen. Gezonde vetten zorgen ook voor energie en ondersteunen de opname van bepaalde vitamines. Voedingsmiddelen zoals avocado, noten, zaden en olijfolie bevatten gezonde vetten.

Voordelen gezonde voeding: Door gezond te eten zorg je ervoor dat je lichaam krijgt wat het nodig heeft om goed te functioneren. Gezond eten kan je helpen om beter te concentreren, meer energie te hebben, en je goed in je vel te voelen. Als je te veel ongezonde dingen eet krijg je niet genoeg belangrijke voedingsstoffen binnen. Het kan je ziek maken of je een groter risico geven op problemen zoals overgewicht of suikerziekte.

Gezond ontbijt: Een gezond ontbijt voor een topsporter geeft veel energie en helpt de spieren te herstellen. Denk aan een schaalje havermout met fruit, of een volkoren boterham met avocado en een gekookt ei. Dit ontbijt geeft je een goede mix van koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten. Boterhammen met choco zijn minder gezond omdat ze vooral suiker bevatten. Suiker geeft je snel energie, maar daarna kan je je moe voelen. Als topsporter heb je juist voeding nodig die je lang energie geeft, zoals volkoren brood, fruit en havermout.

Evenwichtige maaltijd: Voor het avondeten kan een gezonde maaltijd bestaan uit kip of vis (eiwitbron), een volkoren graan zoals rijst of aardappelen (koolhydraatbron), en veel groenten. Dat helpt je lichaam te herstellen na een dag sporten en geeft je kracht voor de volgende dag.

i Extra: [informatie gebalanceerde warme maaltijd](#)

Sportsnacks voor en tijdens sporten: Topsporters halen hun voedingsstoffen meestal uit gewone voeding, maar hebben soms extra snacks nodig omdat ze meer energie verbranden en sneller moeten herstellen. Deze sportsnacks zijn vaak rijk aan koolhydraten, die snel energie leveren, en eiwitten, die helpen bij het herstel en de spieropbouw. Ilio laat in de video mueslibars en energiesnoepjes zien, die hij voor en tijdens de training eet, en eiwitpoeder voor spierherstel na de training. Er zijn ook snacks die zowel voor topsporters als voor ons goed zijn, zoals fruit, noten, yoghurt, en volkoren crackers. Deze snacks geven energie zonder veel suiker of ongezonde vetten.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de leerlingen bijvoorbeeld aan de rechterkant van de klas gaan staan als het juist is en aan de linkerkant van de klas als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Topsporters moeten altijd gezond eten.

Fout, topsporters hoeven niet altijd strikt gezond te eten. Hoewel ze doorgaans meer aandacht besteden aan hun voeding dan anderen, omdat dit hun prestaties en herstel beïnvloedt, kunnen ze af en toe genieten van iets ongezon, zoals een pizza of een ijsje. Zolang het grootste deel van hun dieet gezond is, kan af en toe iets ongezon eten geen kwaad.

2. Chocomelk is een goed drankje na een lastige training.

Juist, chocomelk is een prima keuze na het sporten omdat het veel goede dingen bevat die je lichaam nodig heeft, zoals eiwitten, calcium en suikers. Deze stoffen helpen je spieren herstellen na het sporten, zodat je snel weer klaar bent voor de volgende training of wedstrijd.

3. Topsporters moeten meer drinken omdat ze meer zweten.

Juist, zweten helpt het lichaam af te koelen, maar het betekent ook dat ze veel vocht verliezen. Dit kan ervoor zorgen dat er minder bloed naar de spieren en hersenen stroomt, waardoor de prestaties afnemen. Daarom is het belangrijk dat topsporters regelmatig drinken om gehydrateerd te blijven. Sportdranken zijn nuttig voor hen omdat ze extra mineralen zoals zout bevatten. Dit zijn stoffen die het lichaam nodig heeft om goed te werken. Voor gewone sporters is water meestal voldoende.

4. Alle topsporters hebben speciale sportvoeding nodig om goed te kunnen presteren.

Fout, niet alle topsporters hebben speciale sportvoeding nodig om goed te presteren. Het hangt af van hoeveel ze trainen en welke sport ze beoefenen. Soms helpt speciale voeding, maar vaak is een gezond en gevarieerd dieet voldoende. Topsporters kunnen goede prestaties leveren met gewone maaltijden, zolang ze genoeg voedingsstoffen binnenkrijgen. Voordat je speciale sportvoeding gebruikt, is het belangrijk om te weten of het echt nodig is.

i Extra: [filmpje voedingsdriehoek + informatie categorieën voedingsdriehoek](#)

Om te begrijpen wat een gezond dieet is, kunnen we kijken naar de voedingsdriehoek. Deze driehoek laat zien welke soorten voedingsmiddelen belangrijk zijn voor een gezond lichaam. De voedingsdriehoek bestaat uit verschillende categorieën met verschillende kleuren. Zowel topsporters als wij moeten vooral voedsel uit de groene categorieën eten, zoals groenten, fruit, volkoren granen, en melkproducten. Door deze voedingsmiddelen te kiezen, krijgen we de essentiële voedingsstoffen die we nodig hebben voor energie en herstel.

5. Topsporters eten gezond, dus hebben geen hulp nodig van iemand die hen leert hoe ze moeten eten.

Fout, zelfs topsporters hebben soms hulp nodig bij het maken van gezonde voedingskeuzes. Hoewel ze over het algemeen gezonde voeding eten, kan advies van een voedingsexpert of diëtist hen helpen om hun voeding goed af te stemmen op hun trainingen. Dit helpt hen om beter te presteren en blessures te voorkomen.

Opdracht: voedingsdriehoek quiz

Eet als een echte topsporter!

Locatie: Klas of speelplaats

Materiaal: Presentatie met afbeeldingen voedingsmiddelen

Uitleg:

- Markeer de 4 hoeken van de klas met de 4 categorieën van de voedingsdriehoek. Het midden van de klas stelt de grijze zone van de voedingsdriehoek voor.
- Overloop de voedingsmiddelen op de dia. Leerlingen verplaatsen zich naar de hoek die overeenkomt met de juiste categorie.
- Bespreek kort waarom het voedingsmiddel in die categorie valt. Vraag eventueel om andere voorbeelden uit dezelfde categorie.
- Laat telkens één van de leerlingen het pictogram aanklikken op de dia om het juiste antwoord te weten te komen. Als het pictogram wordt aangeklikt zal de kleur van de juiste categorie van de voedingsdriehoek verschijnen.

Differentiatie:

- Jongere leerlingen kunnen een kleurplaat maken van de lege voedingsdriehoek. Op basis hiervan kan je verder in gesprek gaan over de verschillende categorieën. (zie bijlage)
- Laat de leerlingen via [dit boodschappenlijstje](#) zelf brainstormen over een gezond boodschappenlijstje en producten opschrijven bij elke groep van de voedingsdriehoek die ze daarna in de voedingsdriehoek kunnen plaatsen.

Alternatief: gezond koken

Ga met de klas aan de slag en bereid samen een gezond gerecht. In bijlage kan je enkele suggesties terugvinden van gezonde gerechten. Er zijn zowel ontbijtrecepten, alsook lunchrecepten en recepten voor tussendoortjes. Als het recept klaar is, kunnen jullie allemaal samen proeven en bespreken waarom dit een gezond gerecht is en op welk moment van de dag topsporters dit gerecht best eten. Je kan de klas ook in groepjes verdelen en ze zelfstandig verschillende gerechten laten maken.

Andere materialen:

-  Test zelf hoe gezond je eet met [de testjes van Vlaams Instituut Gezond Leven](#).
-  Wil je verder aan de slag rond het thema 'gezonde voeding' in je klas? Maak dan gebruik van [de leerlijn 'voeding' van Vlaams Instituut Gezond Leven](#).
-  Voor concrete lesideeën op basis van deze leerlijn kan je aan de slag met [het lespakket 'Lekker Gezond'](#).

Team

Het topsportteam van Emiel

DOELSTELLING:

Leerlingen bewustmaken van het belang van teamwork in topsport en hen kennis laten maken met de verschillende mensen die een sportteam ondersteunen, zoals coaches, ouders en andere professionals, die allemaal bijdragen aan het succes van een topsporter. Leerlingen aanmoedigen om samen te werken, effectief te communiceren en vertrouwen op te bouwen door middel van diverse opdrachten waarin samenwerking centraal staat.

Een dag in het leven van Emiel

Emiel is een jonge topsporter die voetbalt bij de U16 van Club Brugge. Net als iedereen moet hij tijdens de week naar school, maar om zijn studie te combineren met topsport zit hij op een internaat in Brugge. Hij studeert daar aan SPARTAC, een topsportschool voor het secundair onderwijs, waar jonge topsporters zoals Emiel naast hun lessen ook extra uren training krijgen. Emiel krijgt hier de ondersteuning van een volledig team, zodat hij zich kan ontwikkelen en zijn droom kan waarmaken: ooit in het eerste team van Club Brugge spelen. Om dit doel te bereiken moet Emiel heel veel trainen en hard werken. Dit is niet altijd makkelijk maar gelukkig kan hij rekenen op de steun van zijn teamgenoten, die ook op internaat zitten en precies weten wat het betekent om topsporter te zijn. Zo helpen ze elkaar om hun dromen te verwezenlijken.

Foto's Emiel: ©Club Brugge:

VRAGEN:

Wie helpt Emiel om zijn sport te combineren met school?

Hoe kunnen de studietoestel en de school ervoor zorgen dat Emiel naast zijn lessen ook veel kan trainen voor zijn sport?

Is het belangrijk dat topsporters geholpen worden om school met hun sport te combineren?

Welke andere mensen helpen Emiel om beter te worden in zijn sport?

Hoe helpen deze mensen Emiel? Waarom kunnen we deze mensen ook topsportversterkers noemen?

Welke mensen helpen jou om beter te worden in wat je doet?

Zijn de teamgenoten van Emiel ook topsportversterkers?

Hoe kunnen teamgenoten elkaar ondersteunen om beter te worden in hun sport? Geef enkele voorbeelden.

Waarom is samenwerken belangrijk, niet alleen in topsport maar ook voor ons?

Extra: De leerlingen komen op het bord woorden schrijven waaraan ze denken bij het woord 'team' of ze staan recht en gaan één voor één een woord noemen tot ze niets meer weten. Als ze niets meer weten of iemand anders heeft hun woord gezegd, gaan ze zitten.

ONDERSTEUNING VRAGEN:

Topsportversterkers: Topsportversterkers zijn de mensen die topsporters helpen om op hun best te presteren. Dit kunnen coaches, kinesisten, voedingsdeskundigen, mentale coaches, studietoestelcoaches en zelfs teammanagers zijn. Ze bieden topsporters de nodige hulp en ondersteuning, zodat de topsporter zich volledig kan concentreren op trainingen en zich optimaal kan voorbereiden op wedstrijden.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de leerlingen bijvoorbeeld met hun armen en benen gespreid gaan staan als het juist is en een pirouette draaien als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Vrienden en familie van topsporters zijn topsportversterkers.

Juist, vrienden en familie zijn erg belangrijk voor topsporters. Ze geven steun, moedigen aan, en zorgen dat de sporters zich goed voelen.

2. De coach is de belangrijkste topsportversterker.

Juist, de coach heeft een belangrijke rol maar hij of zij is niet de enige topsportversterker. Andere topsportversterkers zoals kinesisten, voedingsdeskundigen, en sportpsychologen zijn ook heel belangrijk. Ze werken allemaal samen om topsporters in topvorm te houden zodat topsporters hun beste prestaties kunnen leveren.

3. Samenwerken is minder belangrijk tijdens de training dan tijdens een wedstrijd.

Fout, samenwerken is tijdens de training erg belangrijk. Dit is het moment waarop teams leren hoe ze goed kunnen samenspelen en verschillende tactieken kunnen oefenen. Door goed samen te werken tijdens de training, kunnen teams zich beter voorbereiden op hun wedstrijden.

4. Samenwerken is even belangrijk in teamsporten als in individuele sporten.

Juist, zelfs in individuele sporten zoals tennis of zwemmen werk je samen met anderen. Coaches, kinesisten en andere experts helpen je om beter te worden. Daarnaast trainen topsporters in individuele sporten vaak samen met anderen om gemotiveerd te blijven en van elkaar te leren.

5. De beste speler in een team is degene die de meeste punten scoort.

Fout, in een team heeft iedereen verschillende talenten en taken. Sommige spelers scoren veel, terwijl anderen sterk zijn in verdedigen. De beste spelers voeren niet alleen hun eigen taken goed uit, maar werken ook goed samen. Zelfs de beste scoorder kan niet zonder zijn teamgenoten. Goede samenwerking is wat een team succesvol maakt.

Opdracht: samen sterk

Werk samen als een echte topsporter!

Locatie: speelplaats of klas

Materiaal: touw, ballonnen, blinddoeken, stoelen of bank, opdrachtenblad (zie bijlage)

Uitleg:

Laat leerlingen verschillende samenwerkingsopdrachten uitvoeren om belangrijke vaardigheden te ontwikkelen zoals communicatie, leiderschap, vertrouwen en oplossingsgericht denken. Door deze opdrachten leren ze dat iedereen in het team een belangrijke rol speelt. Voer elke opdracht stap voor stap uit en geef de leerlingen de kans om te reflecteren op hun ervaringen na elke opdracht. Hoe hebben ze de opdracht uitgevoerd? Wat was belangrijk om de opdracht uit te voeren?

1. **Woordvorming:** Leerlingen vormen het woord 'TEAM' met hun lichaam op de grond. Voor jongere leerlingen kun je ervoor kiezen om een eenvoudige vorm te maken, zoals een voetbal.
2. **Kringzitten:** Leerlingen gaan heel dicht bij elkaar gaan staan in een cirkel met hun rechterschouder naar de binnenzijde van de cirkel. Ze proberen allemaal op hetzelfde moment neer te gaan zitten zodat ze een cirkel vormen waarbij iedereen op elkaars schoot zit. Dit vereist samenwerking en balans.
3. **Ballonstappen:** Leerlingen lopen in een rij met een bal(lon) geklemd tussen hun ruggen en buiken. Ze moeten samenwerken om de bal(lonnen) niet te laten vallen terwijl ze naar de overkant van de speelplaats gaan.
4. **Knoop ontwarren:** Leerlingen proberen gezamenlijk een losse knoop uit een touw te halen. Hiervoor neemt iedere leerling het touw op een andere plaats vast. Terwijl ze het touw blijven vasthouden proberen ze de knoop te ontwarren door zichzelf te verplaatsen.
5. **Kringdraaien:** Leerlingen houden elkaars handen vast en maken een kring met hun rug naar elkaar. Ze proberen te draaien zonder los te laten zodat ze met hun buik naar elkaar eindigen.
6. **Ordenen zonder woorden:** De leerlingen moeten in stilte op volgorde gaan staan op basis van een specifiek criterium zoals huisnummer, verjaardag... Slechts 1 persoon mag spreken, deze persoon fungeert als leider en coördineert het team.

7. **Deken draaien:** Leerlingen staan samen op een deken en proberen deze om te draaien zonder de grond te raken.
8. **Blind vertrouwen:** Leerlingen vormen een tunnel door in 2 rijen tegenover elkaar te staan en hun armen op schouderhoogte uit te strekken. Eén voor één lopen de leerlingen met gesloten ogen door de tunnel, vertrouwend dat hun klasgenoten hun armen op tijd omhoog doen. Voor extra uitdaging kunnen ze proberen sneller door de tunnel te gaan. Om de oefening nog spannender te maken, kunnen ze ook hun ogen open houden terwijl ze door de tunnel rennen.
9. **Moederkloek en kuikentjes:** Leerlingen spelen een spel waarin ze de moederkloek moeten vinden. Ze dragen een blinddoek of sluiten hun ogen en bewegen rond met hun handpalmen voor hun borst. Eén leerling is de moederkloek, gekozen door een tikje bij het begin van het spel. Als ze tegen iemand botsen, zeggen ze 'piep piep'. Als ze 'piep piep' terughoren, weten ze dat het een ander kuiken is. Als er geen antwoord komt, weten ze dat ze de moederkloek hebben gevonden en blijven ze daar staan. Het spel eindigt als iedereen de moederkloek heeft gevonden.

Alternatief: topsportversterkerspel

Deel willekeurig kaartjes uit met begrippen, slagzinnen en afbeeldingen die horen bij verschillende topsportversterkers (zie bijlage), en leg uit dat de leerlingen moeten samenwerken om de juiste combinaties te vinden. Laat ze rondlopen en elkaar vragen wat er op hun kaartjes staat om zo de juiste groepen te vormen. Zodra de groepen zijn gevormd, vraag je elke groep welke rol ze vertegenwoordigen en waarom hun kaartjes bij elkaar horen. Bespreek vervolgens met de klas waarom elke rol belangrijk is voor topsporters en welke bijdrage ze leveren aan het succes van het team. Vraag ook of ze nog andere rollen kennen die een topsporter ondersteunen, zoals een manager of een technisch team.

Andere materialen:



Op zoek naar nog meer ideeën en materialen rond samenwerkingsspelen? Maak gebruik van de samenwerkingkoffer, de aardbal of het klasbuilding uitleenpakket van MOEV. Je vindt deze bij [de materialen op onze website](#).



Op [het platform van de Beweegebuddy](#) kan je verschillende samenwerkingsoopdrachten ontdekken om meer beweging in je klas te brengen.

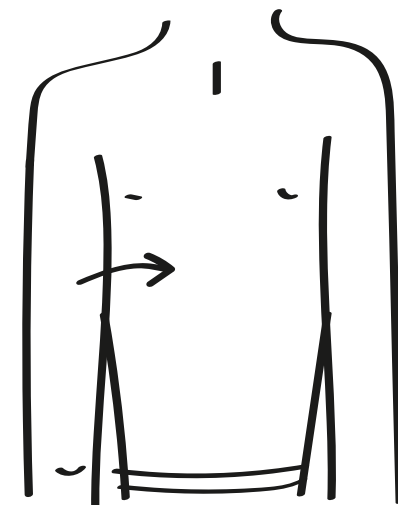
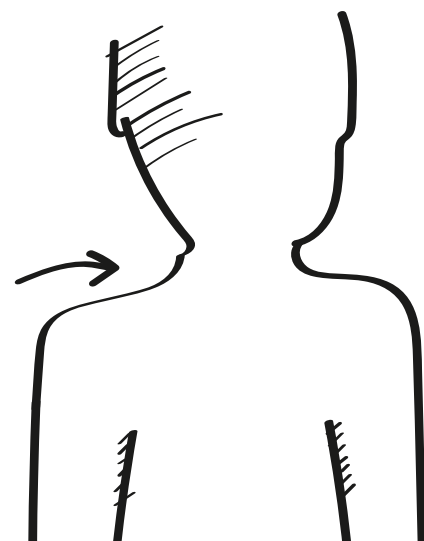
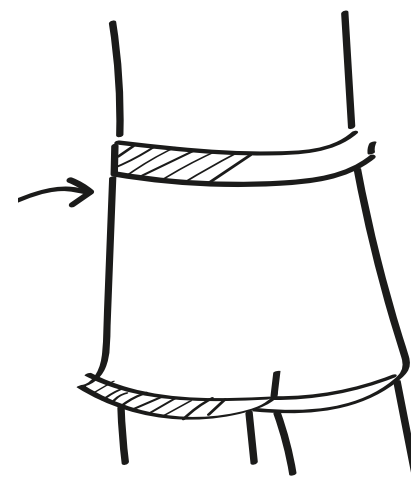
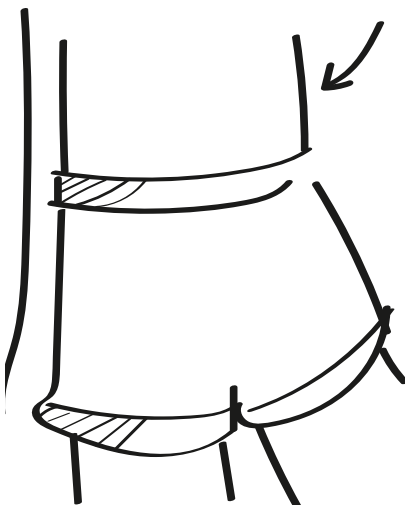
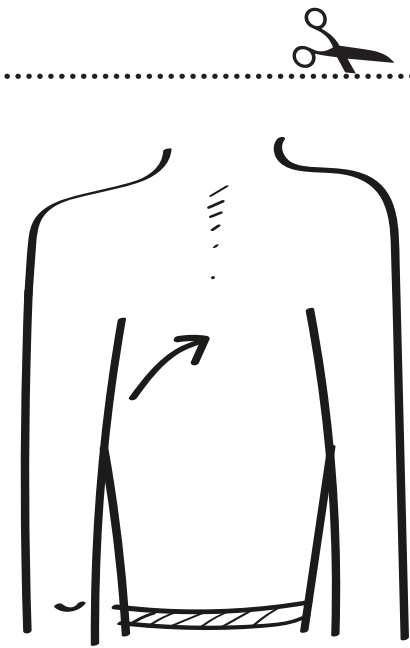
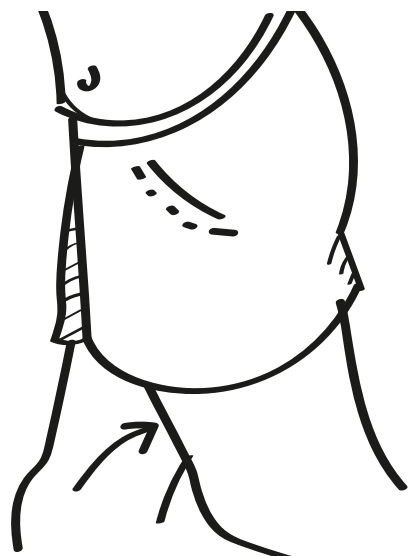
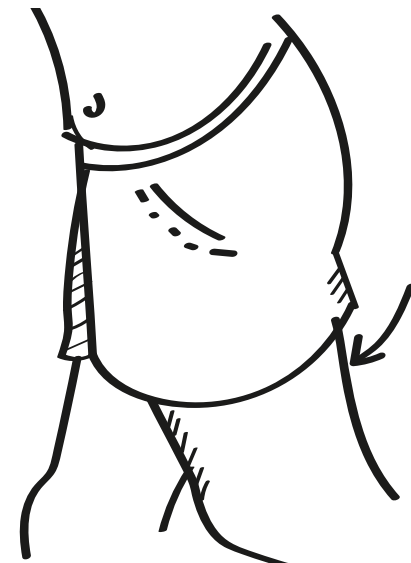
Bijlagen



Mijn weekplanning

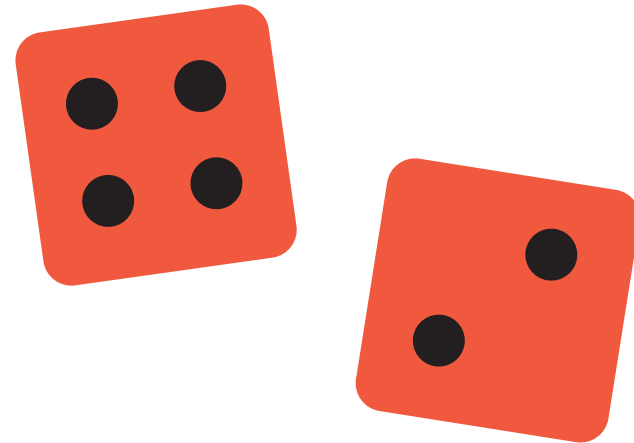
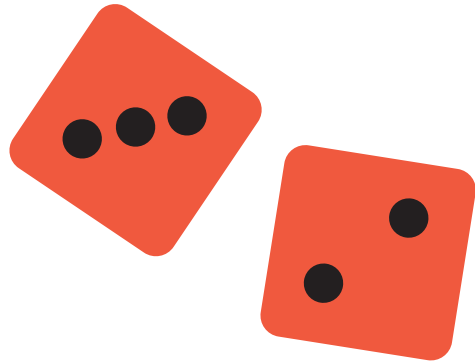
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Doelen							
To do							





Dobbel je training

- 2+1:** Kruip onder 4 stoelen door.
- 1+2:** Doe 3 koprollen achter elkaar.
- 1+3:** Spring 15 keer met een springtouw.
- 2+2:** Balanceer 15 seconden op één been.
- 2+3:** Doe 5 push-ups.
- 2+4:** Doe een handstand tegen de muur.
- 1+4:** Sta op 1 been en probeer een ander zachtjes omver te duwen.
- 1+5:** Tik zo snel mogelijk iedere muur van de zaal/iedere hoek van de speelplaats.
- 3+2:** Ren 2 rondjes rond de speelplaats.
- 2+5:** Maak 10 sprongen over een bank.
- 1+6:** Doe 10 sit-ups.
- 3+3:** Sta in plankhouding en tik 10 keer je schouders (afwisselend).
- 3+4:** Doe 10 squats.
- 4+2:** Spring 5 keer zo hoog mogelijk.
- 4+3:** Sta op een bank of balk en balanceer 20 seconden.
- 3+5:** Draai een bal 3 keer om je middel.
- 4+4:** Doe 5 burpees.
- 5+2:** Sprint van de ene naar de andere kant van de speelplaats en terug.
- 5+3:** Schiet een voetbal 5 keer tegen een muur en vang hem terug.
- 4+5:** Doe 10 jumping jacks.
- 6+3:** Dribbel een basketbal naar de andere kant van de turnzaal/speelplaats.



Spring 5 keer zo hoog mogelijk.

5 eigenschappen van fitheid

Kracht: Kracht is het vermogen om iets zwaars te tillen of sterk te duwen. Sporten die veel kracht nodig hebben, zijn bijvoorbeeld gewichtheffen en G-atletiek en sommige teamsporten, zoals rugby en American football.

Lenigheid: Lenigheid betekent dat je lichaam flexibel is en dat je je armen, benen en andere delen soepel kunt bewegen. Denk aan gymnastiek of dansen, waarbij je je lichaam op veel verschillende manieren beweegt. Lenigheid helpt ook om blessures te voorkomen, omdat je spieren en gewrichten niet zo stijf zijn.

Coördinatie: Coördinatie is het vermogen om je lichaam te besturen, zodat alles samenwerkt. Denk aan het dribbelen van een basketbal terwijl je rent, of het vangen van een bal tijdens een spel. Coördinatie is belangrijk voor sporten zoals basketbal, hockey en voetbal waar je verschillende bewegingen snel achter elkaar moet maken. Coördinatie is ook belangrijk voor skateboarden en Rope skipping, omdat je bij deze sporten meerdere dingen tegelijk moet doen. Bij Rope skipping moet je springen en het touw draaien zonder te struikelen. Bij skateboarden moet je balans houden terwijl je rijdt en trucs uitvoert.

Uithoudingsvermogen: Uithoudingsvermogen is het vermogen om iets fysiek te blijven doen zonder moe te worden. Bijvoorbeeld, als je lang kunt hardlopen of fietsen zonder te stoppen, heb je een goed uithoudingsvermogen. Duursporten, zoals triatlon, hebben dit nodig, maar ook andere sporten zoals voetbal en basketbal, waarbij je veel moet rennen.

Snelheid: Snelheid betekent dat je heel snel kunt bewegen of reageren. Dit is belangrijk voor sporten zoals atletiek, waar sprinters proberen de snelste te zijn, of voor sporten zoals voetbal, waar je snel moet reageren om de bal te vangen of te schieten.

Oefeningen

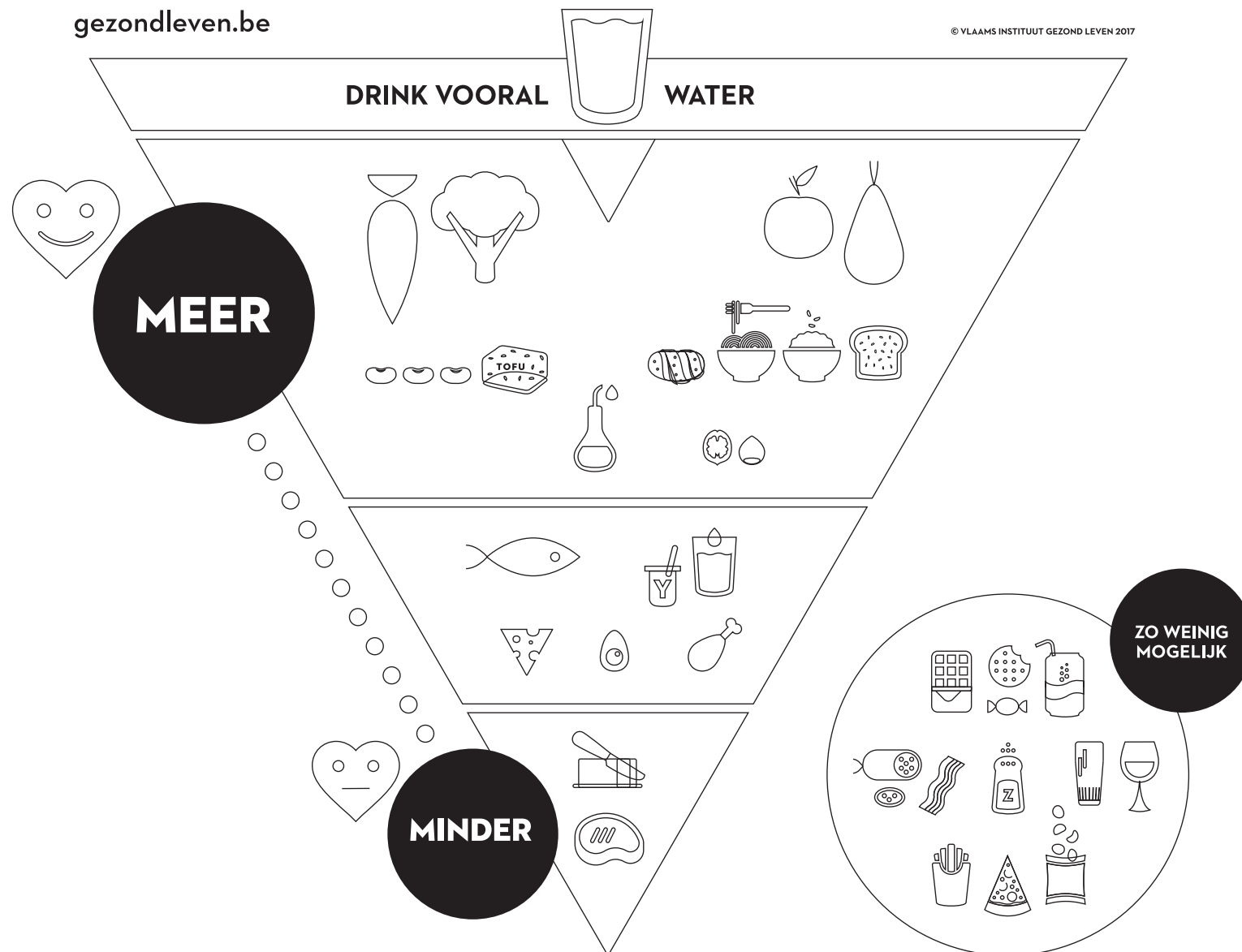
- Push-up (**kracht**)
- Boek op hoofd plaatsen en rond tafel lopen zonder boek te laten vallen (**coördinatie**)
- Met je handen de grond proberen tikken (**lenigheid**)
- 1 minuut lang jumping jacks (**uithoudingsvermogen**)
- Stap zo snel mogelijk naar links over een lijn en vervolgens naar rechts, herhaal dit in een snel tempo gedurende 30 seconden tot 1 minuut (**snelheid**)
- Spring met denkbeeldig springtouw 1 minuut lang (**uithoudingsvermogen**)
- Zo snel mogelijk naar de overkant van de speelplaats sprinten (**snelheid**)
- Linkerknie en rechterarm omhoog tillen, en dan omgekeerd (**coördinatie**)
- Butterfly stretch: Ga zitten met je voetzolen tegen elkaar en houd je enkels vast. Laat je knieën naar buiten vallen en probeer ze zo dicht mogelijk bij de grond te brengen (**lenigheid**)
- Armen gestrekt en je probeert met je ene arm voorwaartse cirkels te draaien en met je andere arm achterwaarts (**coördinatie**)
- Doe denkbeeldige boksbewegingen terwijl je ter plaatse trappelt gedurende 1 minuut (**uithouding**)
- Ga in plankpositie staan voor 30 seconden (**kracht**)
- High knees: Til je knieën snel en hoog op, afwisselend links en rechts. Voer dit in een snel tempo uit, en probeer de knieën tot de borst te brengen. Doe dit voor 30 seconden tot 1 minuut (**snelheid**)
- Ga op de grond zitten met je benen zo breed mogelijk open en probeer met je handen zo ver mogelijk voor je te tikken (**lenigheid**)

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Bijlage: gezond koken

Bij deze recepten staat telkens ook extra gezondheidsinformatie over de plaats van de ingrediënten in de voedingsdriehoek.

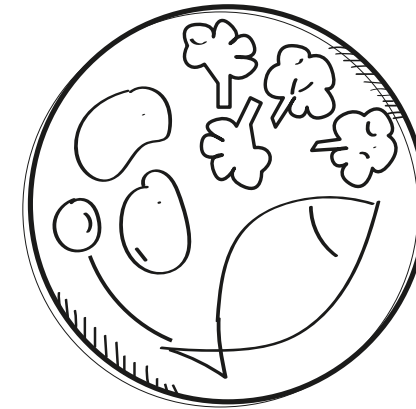
Hieronder kan je enkele suggesties terugvinden, opgedeeld volgens verschillende categorieën maar je kan zeker ook zelf een kijkje nemen op de website en op zoek gaan naar een leuk receptje.

1. Ontbijt voor sporters

- Milkshake met banaan en pindakaas: Dit bevat verschillende voedingsstoffen die voor sporters belangrijk zijn. De banaan zorgt voor gezonde suikers en levert energie, terwijl de pindakaas en melk goede eiwitbronnen zijn, wat dan weer goed is voor spieropbouw.
- Ontbijtcake met kiwi, havermout en kokos: Dit kan zowel als ontbijt als tussendoortje gegeten worden. Havermout wordt veel gegeten door sporters als ontbijt omdat dit heel veel goede voedingsstoffen bevat zoals trage suikers (lang energie), vezels (voorkomt honger), eiwitten (spieropbouw) en weinig vetten. De kiwi en dadels zorgen dan weer voor snelle suikers zodat je snel energie hebt.

2. Snacks voor sporters

- Fruitsalade: Dit is een zeer goed tussendoortje omdat dit veel voedingsvezels, vitaminen en mineralen bevat.
- Groentenuil met lekkere dip: Groenten zijn een zeer goed tussendoortje omdat deze veel voedingsvezels, vitaminen en mineralen bevatten.
- Flapjacks: Dit tussendoortje bevat zowel snelle suikers om sporters snel energie te geven (rozijnen, appels, dadels) alsook trage suikers (havermout) en eiwitten (noten, havermout).

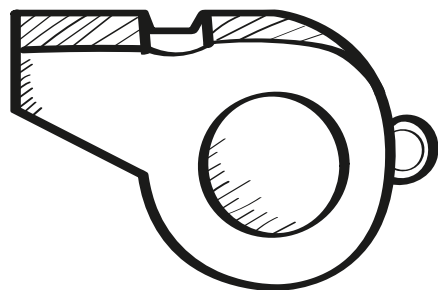


3. Lunch

- Wrap met zalm en roomkaas: Zalm is een bron van vitamines, mineralen en goede vetten. De volkoren wraps zorgen dan weer voor voldoende vezels en de roomkaas voor een bron van eiwitten.
- Soep met bolletjes: Soep is een bron van groenten en dus een ideale aanvulling voor de lunch. Bovendien worden er aan de soep ook kikkererwten toegevoegd. Deze behoren tot de peulvruchten en worden vaak als vleesvervanger gebruikt. Dit zijn ideale eiwitbronnen en dus perfect voor sporters in functie van spieropbouw en -herstel.
- Omeletmuffin met groentjes: Eieren zijn een ideale eiwitbron. Spinazie is belangrijk voor sporters omdat dit veel ijzer bevat en ijzer is nodig om zuurstof rond te brengen in het lichaam wat belangrijk is voor een goede spierwerking.



Training

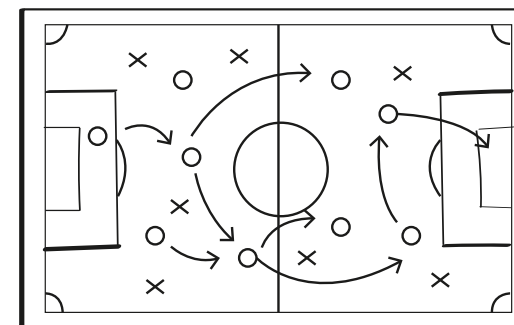


Trainer/ coach

Deze persoon
helpt het team
om te trainen en
geeft aanwijzingen
tijdens wedstrijden.



‘Je moet hard
werken om beter
te worden.’



Kinesist



Blessure



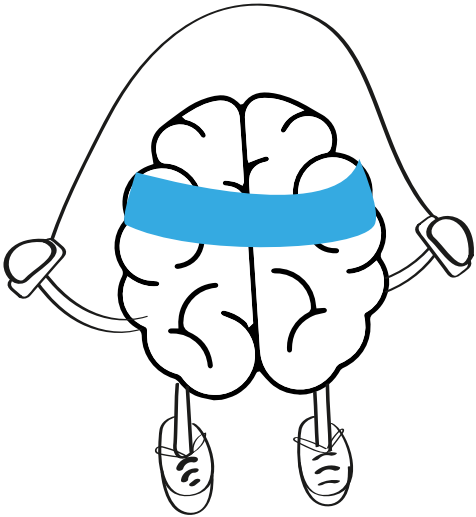
Deze persoon behandelt blessures, helpt topsporters bij het herstel en zorgt ervoor dat topsporters in topconditie blijven.



'Het is belangrijk om te stretchen om je spieren soepel te houden.'

Kinesist

Sportpsycholoog



Deze persoon leert topsporters hoe ze rustig en gefocust kunnen blijven en hoe ze met stress en verlies kunnen omgaan.



Een gezonde geest in een gezond lichaam.



‘Blijf positief denken, zelfs als het moeilijk wordt.’

Sportpsycholoog



'Gezonde voeding is belangrijk om genoeg energie te hebben en je spieren te herstellen.'



Gezonde voeding

Diëtist/ voedingscoach



Deze persoon geeft topsporters advies over wat ze moeten eten en drinken om goed te presteren.



Vrienden en familie



Supporteren



'Komaan,
wij geloven
in jou!'



Deze mensen helpen
topsporters door
hen te ondersteunen,
hen aan te moedigen,
altijd voor hen klaar
te staan, en door ze
naar hun trainingen en
wedstrijden te brengen.



Familie
en vrienden

