

Het trainen van pubers – Biologische leeftijd als kapstok

De puberteit is een periode waarin jongeren zowel lichamelijk als mentaal grote veranderingen doormaken. Door hormonale veranderingen ontwikkelen zij zich richting volwassenheid, wat invloed heeft op hun gedrag en prestaties.

Gedrag van pubers

- > Pubers (ongeveer 14-17 jaar) willen graag bij een groep horen en passen zich aan de groepsnorm aan.
 - > Ze zijn onzeker, gevoelig voor de mening van anderen en willen liever niet opvallen.
 - > Om erbij te horen kunnen ze gedrag vertonen dat niet bij hen past.
 - > Schaamte speelt een grote rol; ouders en trainers kunnen hier onbedoeld een bron van zijn.
- > Ondanks hun behoefte aan zelfstandigheid hebben pubers duidelijke structuur, regels en grenzen nodig. Dit geeft veiligheid.

Rol van ouders en trainers

- > Wees duidelijk en consequent.
- > Oordeel niet te snel over gedrag.
- > Gebruik humor op een passende manier.
- > Wissel af tussen een sturende rol en een ondersteunende, begripvolle houding.

Belang voor trainers

Bij het trainen van pubers is de biologische leeftijd belangrijker dan de kalenderleeftijd. Jongeren van dezelfde leeftijd kunnen sterk verschillen in lichamelijke en mentale ontwikkeling. Trainers moeten hier rekening mee houden door trainingen en verwachtingen af te stemmen op de individuele ontwikkeling in plaats van alleen op de leeftijd.

Dezelfde trainingsprikkels voor een hele groep pubers kan niet op maat zijn voor iedereen. Een deel van de groep zal onderbelast (te weinig doen) en een deel zal overbelast zijn (te veel doen) en voor een deel zal de training goed zijn. Dat is de complexiteit die hoort bij het trainen van een groep.

Als je weet of een kind een vroege-, gemiddelde of late rijper is kan je hier rekening mee houden. Dit kan bepaald worden door een groeimeting, zodat je weer waar in de groeifase een kind zit. Als een kind in de piek van de versnelde groeifase zit, zorgt dit voor een verstoorde coördinatie en zal in veel gevallen het economisch bewegen en dus ook de prestatie negatief beïnvloeden wat kan leiden tot een grotere kans op blessures.

Tips algemeen voor elke fase:

- > Zorg voor een goede warming-up met een zorgvuldige opbouw
- > Stop zodra de techniek niet meer kan worden gehandhaafd (zeker bij sprongvormen)
 - > Wissel zware en lichte trainingsdagen met elkaar af
- > Liever ondertraint dan overtraint of geblesseerd. Ondertraintheid is ook sneller op te lossen
 - > Vergroot nooit de intensiteit gelijk met de omvang van de training
 - > Trainen is afbreken en rusten is opbouwen. Tijdens de rust zullen de trainingsadaptaties plaatsvinden. Zonder adequate rust zal er geen optimaal herstel plaatsvinden. Zorg dus ook voor een verdeling over de week
 - > Gebruik variatie als doel.
 - > Laat kinderen voldoende drinken, liefst voor ze dorst krijgen.

P1 – Voorbereidende fase

(ongeveer 1 tot 2,5 jaar vóór de piekgroei-spurt)

Aandachtspunten:

- > Veelzijdig bewegen en ontdekken.
- > Ontwikkelen van coördinatie en technische vaardigheden.
 - > Werken aan de 10 Basic Movement Skills.
 - > Veel variatie en spelvormen.
- > Leren van nieuwe bewegingen gaat relatief gemakkelijk.

Niet doen:

- > Te vroeg specialiseren in één sport.
- > Alleen wedstrijd- en resultaatgericht trainen.
- > Veel dezelfde oefeningen herhalen zonder variatie.
- > Zware krachttraining met focus op maximale belasting.
- > Kinderen behandelen als kleine volwassenen.

Valkuil: te veel focussen op winnen en techniek van één sport, terwijl veelzijdigheid juist het doel is.

P2 – Acceleratiefase

(vanaf start groeispurt tot enkele maanden na de piekgroei/PHV)

Aandachtspunten:

- > Houd rekening met snelle lichaamsveranderingen.
- > Coördinatie kan tijdelijk afnemen ("groeionhandigheid").
 - > Extra aandacht voor bewegingskwaliteit en stabiliteit.
 - > Trainingsbelasting zorgvuldig doseren.
 - > Blessurepreventie belangrijk.
- > Techniek onderhouden in plaats van veel nieuwe complexe vaardigheden aanbieden.

Niet doen:

- > Trainingsbelasting plotseling verhogen.
 - > Groeipijn of overbelasting negeren.
- > Denken dat een slechtere coördinatie door luiheid komt.
- > Veel explosieve sprong- of sprintbelasting stapelen zonder herstel.
- > Sporters vergelijken op basis van kalenderleeftijd in plaats van biologische ontwikkeling.

Valkuil: trainers zien dat prestaties tijdelijk teruglopen en gaan juist méér trainen, terwijl het lichaam zich aan het aanpassen is.

P3 – Stabilisatiefase

(na de piekgroei, wanneer de groei afvlakt) [athleticsk...lmodel.nl].

Aandachtspunten:

- > Opnieuw verfijnen van techniek.
- > Meer aandacht voor krachtontwikkeling.
 - > Belastbaarheid neemt toe.
- > Sportspecifiek trainen wordt belangrijker.
- > Coördinatie en bewegingscontrole verder optimaliseren.

Niet doen:

- > Alle veelzijdigheid loslaten ten gunste van alleen sportspecifiek trainen.
 - > Alleen kracht trainen en mobiliteit/coördinatie vergeten.
 - > Te snel naar maximale trainingsvolumes gaan.
 - > Denken dat de motorische ontwikkeling "af" is.

Valkuil: de sporter wordt fysiek sterker, maar verliest beweegbreedte en adaptief vermogen.

Bron: Wormhoudt R, Savelsbergh G, Teunissen JW. Athletic Skills Model: voor een optimale talentontwikkeling. Nieuwegein: Arko Sports Media; 2013