

Funkey hockey jeugdsport



Amber Hildebrand s1114442
Lucia Everts s1113636

HS2SA

Janna Deelstra en Lammert Klok

21 – 11 – 2018

Inleiding

De Knop en Buisman (1998) signaleerden al een paar jaar geleden dat in Nederland een trend te zien is dat kinderen op steeds jongere leeftijd worden toegelaten tot de sportverenigingen. Een oorzaak voor deze trend is onder andere te vinden in concurrentieoverwegingen: de gedachte is dat als een kind eenmaal binnen is het minder snel naar een andere vereniging zal gaan.

Om jonge kinderen te kunnen laten sporten bij de sportvereniging passend bij hun behoeften en mogelijkheden, is er voor verschillende sportvormen aangepast aanbod ontwikkeld. Hierbij zullen wij verder inzoomen op Funkey hockey. Hockey is een sport die gespeeld kan worden door iedereen. Van jong tot oud en ook voor mensen met een handicap. Speciaal voor de allerkleinsten is een nieuw hockeyaanbod bedacht. Dit is Funkey. Funkey staat voor: Fun in goed leren bewegen is Key.

Spelen is voor kinderen niet alleen tijdverdrijf maar het is ook belangrijk voor de ontwikkeling op motorisch, cognitief en sociaal gebied. Funkey wil er voornamelijk voor zorgen dat de motorische ontwikkeling van kinderen verbeterd. Verder wordt er gekeken naar de loopscholing en balvaardigheid.

In dit adviesrapport leest u onder andere over de gemaakte aanpassingen in het sportaanbod, een advies en aanbevelingen voor hockey sportverenigingen over Funkey.

Inhoudsopgave

INLEIDING	2
HOOFDSTUK 1	4
<i>Doelgroep</i>	<i>4</i>
<i>Verschil hockey en Funkey hockey</i>	<i>4</i>
<i>Essentie Funkey hockey</i>	<i>5</i>
<i>Het aanbod afgesteld op de doelgroep</i>	<i>6</i>
<i>Waarom is de aanpassing geschikt voor de doelgroep?</i>	<i>6</i>
CONCLUSIE	8
BRONVERMELDING	9

Hoofdstuk 1

In dit hoofdstuk gaan we u iets vertellen over Funkey. Hierbij leest u onder andere over de doelgroep van Funkey, wat is Funkey in vergelijking met gewone hockey en waarom is Funkey goed voor de kinderen.

Doelgroep

Funkey wordt speciaal voor de allerkleinste bij sportverenigingen aangeboden, namelijk voor de 4- en 5-jarigen. Op basisscholen wordt Funkey aangeboden voor de leeftijd 4 tot en met 8 jaar.

Verschil hockey en Funkey hockey

Om het verschil tussen hockey en Funkey hockey te bekijken, is het eerst van belang dat wij weten wat hockey is en hoe hockey is ontstaan. Hockey bestaat al duizenden jaren. Hockey werd vroeger gespeeld op harde ondergronden, denk hierbij aan ijs en hard zand. Om deze reden is de onderkant van hun stick krommer. Hockey is pas veel later in Nederland geïntroduceerd, namelijk in 1891 door Pim Mulier. Hij was een ijshockeyer, maar in de zomer was dit erg lastig om te blijven spelen omdat er geen ijs meer was waardoor het hockeyen op gras werd. Hockey werd in die tijd alleen nog maar door de heren gespeeld. Later werd het ook steeds toegankelijker voor de vrouwen. Over de hele wereld waren er ook veel andere varianten van hockey. Namelijk het spel polo en horn. Polo is een spel voor mensen met een paard, waarbij ze gebruik maakte van speciale sticks en een bal. De mensen die geen geld hadden om een paard te kopen, hebben zelf de kortere stokken bedacht om het spel vanaf de grond te spelen. Horn lijkt erg veel op hockey en werd op het strand gespeeld met een stok en een bal. De bal was vaak een mensenschedel.

Als we kijken naar de basisregels van hockey, is hockey een stick- en balspel dat op (kunst)gras wordt gespeeld. Tijdens een wedstrijd staan twee teams van elk elf spelers tegenover elkaar. Alle spelers hebben een stick met een kromme haak, waarmee zij de bal slaan, pushen of stoppen. Doel van het spel is om zoveel mogelijk doelpunten te scoren. Een doelpunt is gescoord wanneer de bal helemaal over de doellijn is gegaan. Een competitiewedstrijd duurt 70 minuten: twee keer 35 minuten met daartussen een rustpauze. Bij jeugdteams duren competitiewedstrijden soms korter en bij interlands wordt er in vier kwarten van vijftien 15 minuten gespeeld (KNHB, 2018).

Bij Funkey hockey staat plezier in het bewegen voorop. Tijdens de lessen van Funkey komen de kinderen op een leuke, plezierige, speelse en laagdrempelige manier in aanraking met een vorm van hockey. Verder helpt Funkey de kinderen met loopscholing en balvaardigheid. De Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) wil met Funkey een bijdrage leveren aan de motorische ontwikkeling van de kinderen. Dit is het hoofddoel van Funkey. De motorische ontwikkeling van kinderen neemt enorm toe op de leeftijd van 4 à 5 jaar. Doordat er veel aan de motorische ontwikkeling wordt gewerkt, leert een kind beter bewegen en hierbij verbeterd zijn motoriek. Deze lichamelijke activiteiten die je op jonge leeftijd leert helpen de kinderen ook voor als ze ouder zijn. Het bewegingspatroon van vroeger zet zich door in de tienertijd en werken zich door naar de volwassenheid. Een kind heeft dus veel baat aan het vroeg beginnen met bewegen voor later.

Funkey is ook bedacht om kinderen kennis te laten maken met hockey. Daarnaast helpt Funkey ook de intermediaire doelgroep. Er kunnen bijvoorbeeld door middel van speciale opleidingen mensen worden opgeleid om Funkey te geven zodat er landelijk genoeg docenten zijn om Funkey te geven. Funkey is ook goed toegankelijk voor stagiaires. Wat hierbij opmerkelijk is, is dat er veel mensen voor Funkey docent zijn opgeleid. Namelijk Pabo's, ALO's, CIO's en Sport & Bewegen opleidingen werden benaderd waarbij iedereen enthousiast was over het programma. Funkey wordt dus vanuit alle opzichten goed beoordeeld. Wel valt op, dat Funkey bij de buurtsportcoaches niet goed bekend is. Dit komt door het geldgebrek.

Bij Funkey gebruiken de kinderen knotshockeysticks, ringhockeysticks en kleine hockeysticks. Ze werken vaak in groepjes van ongeveer 8 personen met 2 begeleiders. Dit is omdat de kinderen alleen met zichzelf spelen en soms al een beetje samen kunnen spelen. Op deze manier krijgen de kinderen veel persoonlijke aandacht en wordt er goed op de veiligheid van de kinderen gelet. De kinderen kennen op deze leeftijd namelijk nog geen gevaar. Wat voor de kinderen wel een 'gevaarlijk' gebied is, zijn de regels. De kinderen begrijpen de standaardregels al wel, maar de regels zijn wel vast en onveranderlijk. Spelen helpt kinderen ook sociaal. De kinderen zullen nieuwe kinderen leren kennen en hiermee ook gaan spelen. Dit is niet altijd even makkelijk door dat de kinderen erg egocentrisch zijn.

Wat daarnaast erg belangrijk is voor de lesgevers van Funkey, is dat de lessen in een spelvorm zijn en bijvoorbeeld een thema hebben. Als er dan spelletjes gedaan worden in de les, kunnen de kinderen hun fantasie de vrije loop laten gaan, onder andere de materialen. Als er een oefening wordt uitgelegd, is het belangrijk dat de lesgever het zelf ook even voor doet. De kinderen zitten namelijk in een leeftijd waar ze andere imiteren. Probeer het 'praatje' van het welbekende fenomeen praatje-plaatje-daadje zo kort mogelijk te houden en laat de kinderen vooral iets doen. Hierbij moet er wel rekening gehouden worden met het kunnen van een kind. Niet elk kind is even goed in bewegen. Daarnaast is het belangrijk om de kinderen complimenten te geven voor wat zij goed doen en de kinderen vooral veel verschillende dingen te laten doen. De verschillende oefeningen zijn van groot belang net zoals de tijdsduur van een oefening, omdat de concentratieboog van kinderen erg kort zijn.

Funkey is er voor verenigingen en voor school. Als Funkey bij verenigingen wordt gespeeld, zal dit op het kunstgrasveld zijn. Funkey voor scholen wordt in de gymzaal gespeeld. Dit komt omdat alle kinderen worden bereikt op de basisschool en het makkelijk is dat de gymzaal (meestal) aan de school vast zit. De gymzaal is goed geschikt omdat de vloer vlak en hard is. Ook heb je binnen geen last van het weer van buiten. Het kan wel buiten, maar er moet dan rekening gehouden worden met een harde ondergrond en het weer.

Bij het gewone hockey wordt er wel rekening gehouden met de grootte van de veldjes bij oefeningen, maar bij kinderen moet er extra goed rekening gehouden worden met de grootte van het veld. Als de afstanden te klein zullen zijn, lopen de kinderen snel tegen elkaar aan, of er is te weinig uitdaging voor de kinderen door het kleinere veld. Als het veld te groot wordt gemaakt, kunnen de kinderen te veel van hun inspanning geven waardoor ze sneller uitgeput raken. Dit komt door hun beperkte zuurstofopname.

Essentie Funkey hockey

Als wij kijken naar Funkey betekent dit: Fun in goed leren bewegen is Key. Als wij alleen hier al naar kijken, valt er aan het woord op dat het hier niet om hockey gaat. Bewegen is het

hoofddoel, zoals eerder benoemd, met name de motorische ontwikkeling. Er worden hierbij verschillende aspecten van bewegen aangepakt waaronder de loopscholing en balvaardigheid. Er is hierbij wel een knipoog naar hockey zelf. Hockey zal geïntroduceerd worden door eerst knotshockey en door later met echte hockeysticks. Er wordt hierin een vorm van hockey gegeven maar dit is in spelvorm en zijn geen strikte oefeningen. Wel wordt er door middel van de spellen een vaardigheid opgebouwd dat de kinderen later zal helpen bij het echte hockey. Ook helpt het dat de loopscholing en balvaardigheid ook getraind wordt, dit komt later goed van pas bij hockey. Funkey is dus zeker geen nieuwe activiteit maar een onderdeel van hockey.

Het aanbod afgesteld op de doelgroep

Als we gaan kijken naar in hoeverre Funkey is afgestemd op de doelgroep komen daar zeker een aantal positieve punten naar boven.

Bij kinderen is er sprake van een belangrijke toename van de botdichtheid als gevolg van gewicht dragende training met hoge intensiteit bovenop de normale groei. (Kenney et al., 2016). De loopscholing en grondvormen van beweging kunnen dus met een goed trainingsschema bijdragen aan de botdichtheid van de spelers van Funkey. De trainingen zijn niet te zwaar waardoor de botten niet zich vormen naar de vaste bewegingen. Daarnaast is de het programma van de KNHB gefocust op het van jongs af aan bijbrengen van motorische vaardigheden. Doordat patronen van lichamelijke activiteiten die ontstaan in de kindertijd doorwerken naar de tiener tijd en de volwassenheid, is het belangrijk om de sportieve activiteiten bij de jeugd te vergroten. Doordat hockey is aangepast naar de vorm Funkey kan de allerkleinsten al vroeg beginnen met bewegen.

Tijdens de Funkey lessen komen de kinderen in aanmerking met hun natuurlijke beweeggedrag (4 tot 5 jaar: Funkey). Doordat er rekening is gehouden met het natuurlijke beweeggedrag van de kinderen op die leeftijd, zal de activiteit van de kinderen eerder binnen de zone van naaste ontwikkeling liggen. Hierdoor zal eerder het gevoel van lukken optreden en wordt frustratie, omdat de activiteit bijvoorbeeld nog te moeilijk is, vermeden. Daarnaast wordt er nog geen gebruik gemaakt van partijvormen waarbij samenwerking van belang is. Dit is een positieve aanpassing, omdat jonge kinderen vaak nog niet in staat zijn om samen te spelen. Ze kunnen wel naast elkaar dezelfde activiteit doen maar samenwerkingsvormen zullen geen succes worden omdat deze doelgroep deze sociale vaardigheid simpelweg nog niet beheerst. Ze denken voornamelijk vanuit het egocentrisme, het eigen 'ik' staat in het middelpunt en alles wordt vanuit het eigen standpunt bekeken. Hierdoor kunnen ze zich ook nog niet verplaatsen in anderen.

Waarom is de aanpassing geschikt voor de doelgroep?

Motorische ontwikkeling is niet alleen een kwestie van het leren van motorische vaardigheden, maar ook van het onderweg opdoen van een motorisch zelfbeeld. Wanneer een kind iets regelmatig ziet lukken, weet hij of zij dat het kan en voelt zich motorisch competent (Stegeman et al., 2011). Doordat Funkey draait om plezier en niet om prestatie, zullen de oefeningen daar ook op afgestemd worden. Hierdoor zijn oefeningen niet te moeilijk en is er goede begeleiding aanwezig waardoor kinderen het gevoel van lukken vaker zullen ervaren.

De myelinisatie van zenuwvezels moet worden afgerond voordat de snelle reacties en vaardige bewegingen volledig ontwikkeld zijn. Dit is omdat myelinisatie de transmissie van elektrische impulsen versnelt. Dit betekent dat jonge kinderen nog niet de snelle

handelingssnelheid hebben die nodig is voor hockey die volwassenen wel hebben. Daarom is het een goede keuze om te werken met een andere vorm van hockey waarbij rekening wordt gehouden met dit verschil tussen jonge kinderen en jongvolwassenen.

Kinderen zijn beperkt in hun anaerobe activiteiten. Een kind heeft een lagere glycolytische capaciteit, mogelijk door een beperkte hoeveelheid van de sleutelenzymen fosforfructokinase of lactaatdehydrogenase. De spieren van kinderen zijn daarentegen wel beter doorbloed dan de spieren van volwassenen. En door de beperkte hoeveelheid van lactaatdehydrogenase zullen de kinderen minder snel verzuren dan volwassenen. Wel is hun uithoudingsvermogen minder in vergelijking met volwassenen. Met deze feiten wordt ook rekening gehouden in de oefeningen.

Kinderen die binnen de leeftijd van Funkey hockey vallen, zitten in de preoperationele fase van Piagets fasen in de cognitieve ontwikkeling. Dit houdt in dat de ontwikkeling van taal en symbolisch denken plaats vindt. Daarnaast denken deze kinderen voornamelijk nog egocentrisch. Wat inhoudt dat de kinderen zich niet goed kunnen verplaatsen in anderen. (Feldman, 2016). Bij Funkey worden de groepen vaak niet groter dan 8 kinderen. Dit is positief omdat kinderen voornamelijk met zichzelf spelen en met een kleine groep blijft er overzicht en hoeven kinderen ook niet veel met elkaar te werken. Ze zullen hun eigen materiaal krijgen en oefeningen na of tegen elkaar kunnen uitvoeren.

Ook is het belangrijk dat bij de lessen Funkey duidelijke regels en afspraken worden gemaakt. Op moreel gebied zit de doelgroep in het stadium van moreel realisme. De kinderen beschouwen de regels als vast en onveranderlijk. In deze periode gaan ze ervan uit dat er maar één manier is om te spelen en dat de andere manieren fout zijn. Soms kan het zijn dat de spelregels niet helemaal begrepen zijn. Hierdoor krijgt ieder kind zijn eigen regels (Feldman, 2016). Dit hoeft niet negatief te zijn voor het spelbeeld. Juist omdat er bij Funkey geen echt competitie beeld is hebben de kinderen ook de vrijheid om te spelen op hun manier waardoor iedereen plezier beleeft.

Conclusie

Funkey houdt in alle opzichten rekening met het kind zelf. Met name de motorische ontwikkeling van kinderen is een groot probleem, dit blijkt uit een onderzoek waarbij 23,5% van de kinderen hun motoriek onvoldoende is ("Kwart kinderen heeft slechte motoriek: 'Van essentieel belang dat er nu iets veranderd' ", 2017). Funkey heeft de motorische ontwikkeling als hoofddoel en pakt hierbij al een groot probleem aan. Ook helpt het programma Funkey de kinderen met het bewegen over het algemeen, waar de kinderen later veel baat bij hebben.

Daarnaast kijkt Funkey naar de ontwikkeling van het kind zelf. Er wordt vaak gewerkt in groepjes van ongeveer 8 personen. Dit is omdat de kinderen alleen met zichzelf spelen en soms al een beetje samen kunnen spelen. Er worden veel individuele spellen gespeeld maar er worden ook samenwerkingsspellen gegeven, zodat de kinderen ook leren om van hun egocentrisme af te komen. Bij het uitleggen van de spellen wordt rekening gehouden met het feit dat de kinderen vaak de lesgever imiteren en daarnaast een erg korte concentratieboog hebben. Ook wordt er gelet of de kinderen in de zone van naaste ontwikkeling komen.

De spellen van Funkey geven een bijdrage aan de botdichtheid van de kinderen. De trainingen zijn niet te zwaar waardoor de botten niet zich vormen naar de vaste bewegingen. En door de beperkte hoeveelheid van lactaatdehydrogenase zullen de kinderen minder snel verzuren dan volwassenen. Wel is hun uithoudingsvermogen minder in vergelijking met volwassenen. Met deze feiten wordt ook rekening gehouden in de oefeningen. Bij de oefeningen wordt ook rekening gehouden met de gemaakte afspraken die er zijn. De kinderen zitten namelijk in het stadia van moreel realisme. Maar soms kan het zijn dat de spelregels niet goed begrepen zijn, gelukkig kan er dan bij elk kind aangepaste regels gemaakt worden waar soms de fantasie van het kind de vrije loop kan gaan.

Het enige advies wat wij mee willen geven aan Funkey, is dat Funkey ook meer onder de aandacht moet worden gebracht bij buurtsportcoaches. Er zal te weinig geld zijn, maar hier zijn verschillende oplossingen voor. Het geld kan komen vanuit de overheid. Het gaat namelijk wel over bijna een kwart van de kinderen die beter leert bewegen door dit programma. Ook kunnen Funkey-attributen geleend worden. Op deze manieren bereikt Funkey veel meer basisscholen door de buurtsportcoaches dan zonder buurtsportcoaches. Al met al draait Funkey om plezier. Met alle bovenstaande punten zijn wij tot de conclusie gekomen dat het voor een 4 à 5-jarig kind goed om mee te doen met een Funkey programma.

Bronvermelding

- 4 tot 6 jaar: Funkey. Geraadpleegd op 16 november 2018, van <https://hockey.nl/de-sport/soorten-hockey/4-tot-6-jaar-funkey/>
- Feldman, R.S. (2016) *Ontwikkelingspsychologie* (7^e ed.). Amsterdam, Nederland: Pearson Benelux.
- Funkey [Werkblad pdf]. (2015, 1 mei). Geraadpleegd op 16 november 2018, van [https://odata-v3.interventiedatabase.nl/InterventionService.svc/Bijlages\(21903L\)/\\$value](https://odata-v3.interventiedatabase.nl/InterventionService.svc/Bijlages(21903L)/$value)
- Funkey. Geraadpleegd op 16 november 2018, van <https://www.kenniscentrumsport.nl/sportinterventies-en-beweeginterventies/interventie/funkey/>
- Kenney, W.L., Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2016) *Inspannings- En Sportfysiologie*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu en van Loghum
- KNHB [algemene hockeysite]. Geraadpleegd op 16 november 2018, van <https://hockey.nl>
- Kwart kinderen heeft slechte motoriek: 'Van essentieel belang dat er nu iets veranderd'. (2017, 22 december). Geraadpleegd op 18 november 2018, van <https://www.rtlnieuws.nl/nederland/artikel/3778276/kwart-kinderen-heeft-slechte-motoriek-van-essentieel-belang-dat-er-nu>
- Spijkerboer, L. Adviesrapport voor de KNHB. Geraadpleegd op 19 november 2018, van https://www.kvlo.nl/mysite/modules/MDIA0100/2916_funkey_hockey.pdf
- Stegeman, H., Brouwer B., Mooij, C., Loopstra, O., Crum., Heij P., ... hattink, b. (2011) *Onderwijs in bewegen: basisstema's in bewegingsonderwijs en sport op school*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
- Van Staveren, R., & KNHB. (2011, 1 september). Funkey lesmap voor verenigingen. Geraadpleegd op 16 november 2018, van <https://www.knhb.nl/app/uploads/2017/01/Funkey-lesmap-voor-verenigingen.pdf>