

## LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

**Vakken:** **AV Lichamelijke opvoeding** 2/2 lt/w  
**AV Sport (topsport tafeltennis)** 10/10 lt/w

**Basisvorming**  
**Specifiek gedeelte**

**Studierichtingen:** **Moderne talen-top sport (ASO 3),  
Wetenschappen-top sport (ASO 3), Wiskunde-  
top sport (ASO 3), Handel-top sport (TSO 3),  
Top sport (TSO 3)**

**Studiegebied:** **Sport**

**Onderwijsvorm:** **ASO/TSO**

**Graad:** **derde graad**

**Leerjaar:** **eerste en tweede leerjaar**

**Leerplannummer:** **2007/009**  
**(vervangt 2006/151)**

**Nummer inspectie:** **2006 / 79 // 1 / T / SG / 2H / III / / D/**  
**(vervangt 2006 / 79 // 1 / T / BS / 1 / III // V/08)**

onderwijs van de  
Vlaamse Gemeenschap



## **INHOUD**

Visie .....	2
Beginsituatie .....	3
Algemene doelstellingen .....	5
Leerplandoelstellingen.....	7
Leerinhouden.....	10
Pedagogisch-didactische wenken en timing .....	15
Minimale materiële vereisten.....	18
Evaluatie .....	19
Bibliografie .....	20

## **VISIE**

### **Sport heeft in onze samenleving een vaste stek gevonden**

Topsport vervult een belangrijke maatschappelijke functie in ons dagelijks leven. Haar betekenis laat zich schetsen vanuit drie dimensies:

- de individuele ontplooiing van jongeren met een uitzonderlijk sportief talent;
- de sociaal-culturele dimensie: topsport zorgt niet alleen voor topamusement. Topsport levert ook een bijzonder sterke bijdrage aan de passieve recreatie en de sociale cohesie en integratie in onze samenleving;
- de economische betekenis van topsport voor de samenleving, die zowel in financiële zin als op het gebied van de werkgelegenheid is gegroeid mede dankzij de sterk gestegen publieke belangstelling.

De kwaliteit van de sportprestaties is de laatste jaren sterk toegenomen. Dit is zeker het gevolg van het verhogen van zowel de kwantiteit als van de kwaliteit van de training. De moderne sporters trainen niet alleen veel meer, ze trainen ook veel intensiever, ze trainen veel rationeler en dit op een wetenschappelijk verantwoorde manier!

Vele Vlaamse sportfederaties sloten al een topsportconvenant af met een Vlaamse topsportschool voor de 2e en de 3e graad. Door de instroom van de aspirant-leerlingen topsport uit te breiden naar de eerste graad en de basisschool kan iedere sportfederatie i.f.v. de noden op het ideale moment starten met de meer professionele begeleiding.

Met het aanbieden van topsport willen we talentrijke sportieve jongeren de mogelijkheid bieden om een kwaliteitsvolle sportspecifieke opleiding (tactisch, technisch, conditioneel en mentaal) in relatie tot een gereguleerde studieloopbaan te volgen met maximale kansen tot slagen.

Aan vakken van de basisvorming wordt niet geraakt, de toekomst van deze leerlingen mag niet gehypothekeerd worden. Indien deze jongeren uiteindelijk niet voor een topsportcarrière in aanmerking komen omdat zij de vooropgestelde sportieve einddoelen niet behaalden, blijven wij hen studiercarrière met toekomst garanderen.

Hoofddoel is de leerlingen op deze jeugdige leeftijd degelijk voor te bereiden op de zwaardere fysieke en mentale belastingen welke zij zullen ondervinden in hun specifieke topsportopleiding en om een evenwicht te vinden tussen topsport en studie.

## BEGINSITUATIE

De leerplandoelstellingen en de leerinhouden steunen op de verworven kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes uit de lagere school. Ze richten zich naar die leerling die aanleg heeft voor tafeltennis en in deze sport al een zekere sporttechnische bagage heeft.

De leerlingen beschikken over voldoende motorische vaardigheden en hebben een positieve bewegingsingesteldheid. Een hoge graad van fysieke motorische geschiktheid is een conditio sine qua non om deze studierichting aan te vatten.

Doorzettingsvermogen, beheersing, zelfstandigheid en zin voor samenwerking worden sterk aangesproken.

### 1 Niveau van de leerlingen

Om toegelaten te worden tot de 3e graad Topsport moet de leerling aan de volgende criteria voldoen:

- volgens de geldende onderwijsreglementering toegelaten worden tot het beoogde leerjaar;
- in het bezit zijn van een "topsportstatuut A of B".

Verder beschikken deze leerlingen over:

- een sportieve aanleg of sportieve talenten;
- een medisch geschiktheidsattest voor sport, afgeleverd door één van de erkende medische keuringscentra.

Een meerwaarde voor de leerling is:

- Regelmatig trainen op club-, regionaal niveau en Vlaamse niveau van de federatie.

### 2 Selectie- en herselectiecriteria

Hier gelden de criteria zoals ze goedgekeurd werden door de selectiecommissie.

Deze commissie is samengesteld uit de Vlaamse topsportmanager, de vertegenwoordigers van BLOSO, BOIC en de Vlaamse Tafeltennisliga.

### 3 Medisch

Vanzelfsprekend mag de kandidaat geen contra-indicaties vertonen door intensief te trainen. Het voorafgaand medische onderzoek moet volgende aspecten aan de verantwoordelijke kunnen meedelen:

- morfologische en statische onevenwichten die de versterking van het spierstelsel en de repetitieve fasen van de trainingen zouden kunnen belemmeren;
- visuele problemen die de perceptie of het algemene evenwicht van de rug in de weg staan;
- tandproblemen die de oorzaak zouden kunnen zijn van belangrijke ontstekingen;
- de mogelijkheid bezitten om de trainingsbelasting te verhogen;
- de bekwaamheid bezitten van lenigheid en elasticiteit.

Het medisch onderzoek zal ons nochtans niet kunnen inlichten over de evolutiemogelijkheden van sommige aandoeningen bij de verhoging van trainingsbelasting.

In ieder geval mag het volume van de trainingen niet verminderd, maar wel aangepast worden aan de mogelijkheden van de speler.

### **De medische begeleiding**

Een uitgebreid sportmedisch begeleidend team is voorhanden. Momenteel bestaat dit team uit:

Sportmedisch adviescentrum van de KU Leuven - Sportkinesist(e) –Sportpsycholoog -  
Voedingsdiëtist(e)

De sportkinesist komt minimaal 3x per week naar het centrum om acute kwetsuren te behandelen, om preventief te werken tegen belastingsletsels en om onevenwichten in het lichaam bij te stellen.

Maandelijks is er een stafvergadering met de trainers, de kinesist en de dokter om de trainingsschema's optimaal aan te passen indien dit medisch vereist wordt.

## ALGEMENE DOELSTELLINGEN

### 1 Motorische en cognitieve competentie: motoriek, fysiek, perceptie

- Het uitvoeren van de motorische basisbewegingen met gebruik van de juiste techniek en tactisch inzicht.
- Bewegingen en acties met inzicht en vaardigheid kunnen uitvoeren, zowel individueel als in groep.
- Kennis van en inzicht in de uitgevoerde bewegingssituaties kunnen tonen.
- Het inzetten van motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden om te komen tot sportefficiënte bewegingsuitvoeringen in tafeltennis.
- Het taakgericht werken en het belang ervan ervaren voor een sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden.
- Bij bewegingsuitvoeringen aandacht hebben voor de samenhang van kwalitatieve aspecten.

### 2 Motorische en cognitieve competentie: leren en sturen

- De bewegingsuitvoering kunnen bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en bij anderen.
- Toelichting kunnen geven m.b.t. trainingsdoelen.
- Zelfstandig kunnen oefenen en reflecteren en het kunnen vervullen van verschillende taken in bewegingssituaties (zoals uitvoerder, helper, partner in dubbelspel, aanvaller, verdediger en scheidsrechter).
- Zich kunnen uitdrukken en communiceren via bewegingen en houdingen en zo een persoonlijke bewegingsstijl leren opbouwen.

### 3 Gezondheid en veiligheid

- Zicht hebben op de invloed van bewegen op de fysieke, mentale en sociale gezondheid en dit kunnen vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden.
- Het ontwikkelen van een optimale fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid.
- Het kennen en toepassen van de belangrijke principes van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en lichaamsverzorging bij de eigen sportbeoefening.
- De principes van medisch verantwoord sporten kunnen toepassen.
- Het correct kunnen interpreteren van meetresultaten.
- Het evenwicht tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid nastreven.

### 4 Zelfconcept en sociaal functioneren

- Het ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.
- Mentale vaardigheden en mentale routines kunnen gebruiken om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle ... met het oog op een esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging.
- Samenwerking en teamvorming realiseren.
- Het tonen van sociaal aanvaardbaar gedrag op vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie En bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens.

- Het ervaren dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.

## 5 Samenleving

- Zich kunnen informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen.
- Op een positieve wijze kunnen omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidsrechters ...
- Zich kunnen informeren over verdere studiemogelijkheden.
- Zich kunnen informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport.
- Het ervaren, via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verweven is met, en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.

## 6 Onderzoekskompetentie

- Zich kunnen oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken.
- Ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren.
- De onderzoeksresultaten en conclusies kunnen rapporteren en ze kunnen confronteren met andere standpunten.

## 7 Vakoverschrijdende doelstellingen

- Het objectief kunnen toeschrijven van oorzaken van slagen en mislukken.
- Het constructief kunnen participeren en het helpen realiseren van groepsdoelstellingen.
- Het tonen van luisterbereidheid bij conflicten.
- Eigen grenzen kunnen en willen verleggen.
- Zich engageren om verantwoordelijkheid op te nemen.
- Passend reageren op elke vorm van fanatisme, discriminatie en onverdraagzaamheid.
- Pestgedrag leren vermijden.
- Ongelijk of onmacht kunnen toegeven in spelsituaties.
- Leiding geven in spelsituaties.
- Ordelijk, systematisch en regelmatig oefenen.
- Het identificeren van veilige en onveilige situaties en voorbeelden kunnen geven van preventieve maatregelen.
- ...

**Hoewel het leerplan is ingedeeld volgens graden dient elke graad als niveau beschouwd te worden. Afhankelijk van het sportspecifieke niveau van een speler kan hij zo in een hoger niveau oefenen dan hetgeen waarin hij volgens zijn studiejaar dient te zitten.**

## LEERPLANDOELSTELLINGEN

ET LO	DSET	De leerlingen kunnen:
<b>A. Motorische en cognitieve competentie: motoriek, fysiek, perceptie</b>		
9-10	1	elke gevraagde tafeltennis specifieke slag met een hoge graad van perfectie, vastheid en snelheid uitvoeren.
11-12-13	1	de aangeleerde technieken gebruiken in functie van hun spelsysteem. Zij kunnen aangeleerde slagen met zo een hoge snelheid aan elkaar schakelen dat de tegenstrever in een voor hen negatief spelpatroon gedrongen wordt.
8	2-3-4-5-6	<p>een wedstrijd van hoog niveau spelen waar op elke actie een juiste sporttechnisch antwoord wordt gegeven Zij kunnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- het mentaal aan om met winst en verlies om te gaan;</li> <li>- een eenvoudige/complexere wedstrijd situatie observeren én analyseren en kunnen kiezen voor de juiste oplossing voor en tijdens een wedstrijd.</li> </ul>
7-8	2-3-4-6-7	brengen op basis van inzicht tactische oplossingen die adequaat zijn aan de probleemstelling. Dit zowel in enkel- als dubbelspel.
4	3	leren gevarieerde oplossingen brengen die in verhouding staan tot de tijd en de ruimte die hen wordt toebedeeld. Het onmiddellijk kunnen kiezen van de juiste techniek onder druk zal door veel herhalingen aan te bieden tot ontwikkeling komen.
6-10-13	4-7-8-9	<p>leren inzicht krijgen in de sporttak door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zelf grenzen te trekken, de grenzen die opgelegd zijn te respecteren en zichzelf te sturen in eender welke wedstrijd situatie;</li> <li>- een tactisch concept (strategie) te opperen in functie van een bepaalde (wedstrijd) situatie;</li> <li>- het toepassen van de meest aangewezen en technisch correcte techniek of tactische vaardigheid in complexe oefenvormen en wedstrijd situaties;</li> <li>- een juiste interpretatie te geven aan het aspect opwarming, stretching, stabilisatie, proprioceptie, algemene en specifieke uithouding.</li> </ul>
1-2-3-4	9	op hun niveau zelfstandig oefenen. Zij worden in staat geacht om hun kunnen productief te maken in functie van de groep/ploeg en/of in het belang van de individuele prestatie.
10-15*-17	3	aangeleerde bewegingsvaardigheden transfereren en toepassen in andere bewegingsactiviteiten.
11	5	leren op een economische manier prestaties leveren zodat het uiteindelijke resultaat dat van de tegenstrever overstijgt.
9-10-11	6	leren bewegingen uitvoeren die relateren met de ruimte en de tijd. De houding en de vormspanning van het lichaam krijgen al de aandacht bij de uitvoering van bewegingsopdrachten.



ET LO	DSET	De leerlingen kunnen:
<b>B. Motorische en cognitieve competentie: leren en sturen</b>		
6	7-10	onderscheiden goede van slechte uitvoeringen, leren uitvoeringen te verbeteren en dit zowel bij zichzelf als bij de anderen. Zij kunnen een techniek beschrijven en analyseren.
14	8	geven verbale toelichting bij het kiezen van een techniek of tactiek. Zij: <ul style="list-style-type: none"> <li>- schatten de mentale en conditionele impact van de vooropgestelde doelstellingen precies in;</li> <li>- begrijpen de gestelde prioriteiten;</li> <li>- verkrijgen inzicht in het verloop van een hun planning.</li> </ul>
2-3-4-5-	9	oefenen op hun niveau zelfstandig en kunnen eenvoudige bewegingssituaties organiseren en aanpassen in functie van de deelnemers.
6	10	evalueren zichzelf (zich naar waarde schatten en verbeteren). Zij leren naar de lichaamssignalen luisteren en in functie daarvan te handelen.
<b>C. Gezondheid en veiligheid</b>		
16	11	begrijpen dat sportprestaties niet alleen gebaseerd zijn op louter trainen, maar ook in verhouding staan tot het mentale evenwicht en de sociale gezondheid.
16	12-14	begrijpen dat rusten even belangrijk is als trainen. Zij beseffen eveneens dat stabiliseren, herstellend trainen, stretchen, een cooling down na de training en het werken aan de specifieke conditie binnen de 5 zones onontbeerlijke componenten zijn om prestaties op hoog niveau te leveren.
17-18	13	onderscheiden welke bewegingen, welke contacten of welke spelsituaties gevaarlijk zijn voor zichzelf, de medespeler of voor de tegenstander. Zij kunnen bij een sportongeval gepast reageren en o.a. het gebruik van ijszakjes bij een acuut lestel toepassen.
19-20	14	voeren zelfstandig stabiliserende en/of proprioceptieve oefeningen uit. Zij kunnen zelfstandig sporten of bewegingsvormen kiezen die hen toelaten om minder belastend te trainen. Zij kunnen zelfstandig recupererend of revaliderend trainen. Ze integreren het "bewegen" in de grotere zin van het woord in hun dagelijks leven.
21*	15	onderscheiden de essentie en het belang van een gezonde sportvoeding. Zij dienen al de curatieve maatregelen, de bepalingen en de aanbevelingen in acht te nemen met het oog op het fysiek en psychisch welzijn van al de sportbeoefenaars.
16	16	passen de principes van medisch verantwoord sporten toe.
20	17	weten dat doping of andere ongeoorloofde middelen verboden zijn en een gevaar betekenen voor de gezondheid van het eigen lichaam.
22*	18	leren een evenwicht te zoeken tussen fysieke prestaties en de gezondheid van het lichaam.
16	12-14	zelfstandig een tafeltennistraining voor zichzelf en anderen opstellen en uitvoeren. Dit met een opwarming, een kerngedeelte en een cooling down.
<b>D. Zelfconcept en sociaal functioneren</b>		

ET LO	DSET	De leerlingen kunnen:
25	19	weten dat motivatie leidt tot plezier in hun sport, zowel tijdens wedstrijden als tijdens trainingen. Zij beseffen dat een grote betrokkenheid en een positief zelfbeeld belangrijke aspecten zijn om degelijke prestaties te kunnen leveren.
23-24		een andere speler coachen op tactisch vlak.
25	20	houden op een verantwoorde wijze hun zelfbeheersing onder controle. Zij leren omgaan met elementen als spanning, verlies en winst. Zij zijn bezig met het verbeteren van hun stressbestendigheid en hun mentale weerbaarheid.
2-8-23-24	21	ondanks het feit dat tafeltennis een individuele sport is, werken ze samen in team tijdens de sportactiviteit (training of wedstrijd). Zij staan open voor teambuilding en zien de noodzaak en het nut van het 'team' in.
23	22	sporten op een faire manier, gaan respectvol om met het eigen lichaam en met dat van anderen.
14*-25	23	ondervinden dat sportbeoefening op een hoog niveau bijdraagt tot sociale contacten.
<b>E. Samenleving</b>		
	24	zich informeren over het buitenlandse tafeltennisgebeuren via sites op het internet. Dit geldt eveneens voor het gebruik van de elektronische agenda en het gebruiken van modulaire systemen op het internet.
	25	zich gedragen ten opzichte van supporters, scheidsrechters en media.
	25	leren zich gedragen ten opzichte van supporters, officials en de media.
	26	het onderscheid maken tussen het statuut van betaalde en niet - betaalde topsporter. Zij kunnen zich informeren over dit statuut.
	27	zich op de hoogte stellen over de arbeidswetgeving en de verzekeringsproblematiek die eigen is aan topsport.
14*-16-25	28	leren, door de eigen sportbeoefening en sportbelevingen, ervaren en begrijpen dat topsport effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.
<b>F. Onderzoekscompetentie</b>		
24	29	zich kunnen oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken.
	30	ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren.
	31	de onderzoeksresultaten en conclusies kunnen rapporteren en ze kunnen confronteren met andere standpunten.

## LEERINHOUDEN

### Techniek:

Efficiëntie opdrijven van volgende slagen: TVH/TRH/OVH/ORH/FVH/FRH/K VH/K RH

- Sterke punten verder ontwikkelen qua precisie en tempo
- Zwakke punten stabiliseren en leren verbergen
- Individualisatie van de technieken ifv verschillende situaties
- Versnelling en rotatie dient nog te verhogen
- Benenspel dient voor 90% in orde te zijn

Aanpassen van alle technieken aan individueel spelpatroon.

- VH/TRH/CVH/CRH/BVH/BRH
- De speler moet elke slag kunnen variëren. Dit zowel in tempo, rotatie als in plaatsing

OVH/ORH

- De speler dient alle opslagvarianties te kunnen toepassen. Backspin – topspin – zijeffect LR – zijeffect RL en zonder spin
- De speler dient zijn opslagen te kunnen variëren in functie van de tegenstrever

Ontvangst

- Leren lezen van de opslag van de tegenstrever op A niveau
- Na analyse, correct reageren met de juiste slag in functie van het eigen spelsysteem
- Ontvangst bij korte ballen: FVH/FRH of defensieve slagen met goede plaatsing of goede variatie in rotatie

<b>Tactiek:</b>	<p>Enkelspel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spelsysteem wordt verder verfijnd en uitgebouwd</li><li>- Hoger niveau van oefeningen op:<ul style="list-style-type: none"><li>• opslag – ontvangst – opening (in functie van spelsysteem)</li><li>• variatie tempo – rotatie – plaatsing (in functie van spelsysteem)</li></ul></li><li>- Alles zal meer en meer gebeuren vanuit wedstrijdervaringen en in situatiegebonden oefeningen</li><li>- Het belang van opslag en ontvangst neemt toe</li><li>- De speler heeft nood aan veel wedstrijden op nationaal en internationaal niveau</li><li>- De speler zal zijn spelpatroon verder uitbouwen</li><li>- Druk op tegenstrever door systematisch juiste agressieve keuzes te maken</li><li>- Individuele tactieken i.f.v. verschillende situaties</li><li>- Zwakke punten stabiliseren en verbergen</li><li>- Offensief spel waar het kan</li><li>- Controle over balwisseling door hoog tempo</li><li>- Aanvallende situaties door kracht en nauwkeurigheid beheersen</li><li>- Verdedigende situaties proberen om te zetten in eigen aanval Dit door een goede plaatsing van de bal</li><li>- Variatie verder uitbouwen i.f.v. individueel spelpatroon</li><li>- Optimale spin en snelheid in functie van tactiek</li><li>- Tegenstrever uit balans brengen</li><li>- Tegenstrever voor belangrijke beslissingen plaatsen</li><li>- Antwoord op verschillende speelstijlen perfectioneren</li><li>- Opbouw strategisch plan optimaliseren</li><li>- Analyse wedstrijden a.d.h.v. videobeelden</li></ul>
-----------------	--

	<p>Dubbelspel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verfijnen van de aangeleerde principes van niveau 2</li> <li>- Opslag ontvangst verder uitbouwen in functie van eigen spelsysteem</li> <li>- Opslagen in functie van eigen spelsysteem</li> <li>- Communicatie in functie van welke opslag de partner wil ...</li> <li>- Speler heeft nood aan wedstrijden op nationaal en internationaal niveau</li> <li>- Alles zal meer en meer gebeuren vanuit wedstrijdervaringen en in situatiegebonden oefeningen</li> </ul>
<p><b>Fysiek:</b></p>	<p>Individueel wordt er verder gewerkt zoals beschreven in het leerplan van niveau 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De spelers moeten conditioneel in orde zijn om grote toernooien te kunnen spelen</li> <li>- In deze fase is het belangrijk dat de speler zijn conditie blijft onderhouden en waar nodig nog werkt aan de verbetering van een zwakkere factor</li> </ul>
	<p>Opwarming en stretching</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opwarming: variatie in functie van trainingsdoel</li> <li>- Stretching: uitgebreide rekking van de gebruikte spiergroepen</li> </ul>
	<p>Uithouding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allerlei Cardiovasculaire programma's op basis van hartslagcontrole</li> </ul>
	<p>Snelkracht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Met eigen lichaamsgewicht – met gewichten</li> </ul>

	<p>Specifiek tafeltennis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een aantal oefenvormen wordt aangeboden om de beensnelheid te verhogen</li> <li>- Oefenvormen ter versteviging van rug-, buik- en beenspieren</li> <li>- Aandacht voor reactiesnelheid</li> <li>- Heel korte sprints - veel korte verplaatsingen aan de tafel</li> </ul>
<b>Mentaal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een specifiek programma uitgebouwd worden voor elke speler op basis van een individuele screening</li> </ul>
<b>Algemeen:</b>	<p>Balsporten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accent op coördinatie, verruimen tactisch doorzicht en ontwikkelen teamgeest</li> <li>- Sporten: basketbal, voetbal, handbal, hockey en frisbee</li> </ul>
	<p>Combinatievermogen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rope skipping: uitdiepen van aangeleerde bewegingen</li> </ul>
	<p>Looptechniektraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verfijnen van de specifieke tafeltennisverplaatsingen</li> </ul>
	<p>Specifieke coördinatie training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benenspel oefeningen zonder en met bal aan hoog ritme</li> <li>- Anticipatie bij onregelmatige coördinatie oefeningen aan een hoog ritme voor volgende slagen: TVH/TRH/OVH/ORH/FVH/FRH</li> </ul>

Voeding en slaap:

- Voedingsbegeleiding via voedingsboekje en analyse door KUL
- Tips naar spelers ter verbetering van hun eetgewoontes
- Aanleren goede slaapgewoontes: voor optimale trainings- en wedstrijdvoorbereiding

## **PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN EN TIMING**

De uitgebreide leerstof dient uiteraard aangebracht te worden langs een didactisch verantwoorde weg met het accent op het gebruik maken van een aangename en leerrijke leermethode.

Deze tekst heeft niet tot doel de didactische en methodologische benadering van sportlessen uit te schrijven, maar het belang van de pedagogische, didactische en methodologische aanpak is zo groot dat dit speciale aandacht vraagt in de opleidingscursussen tafeltennis van de Vlaamse Trainersschool. (Trainer B en trainer A cursus)

Aangezien het *technisch en tactisch leerproces* zeer belangrijk is, gaan we hier toch even dieper op in. Technische trainingen moeten altijd in verband met de tactiek aangebracht worden. De topsporter moet op de juiste moment steeds de juiste beslissing kunnen nemen, met de meest efficiënt techniek.

Het continu implementeren van *mentale training* mag uiteraard nooit uit het oog verloren worden.

De kwaliteit van de opleiding vereist volgende parameters:

- duidelijke controle op de kwaliteit van de gerekruteerde spelers;
- verhoging van de auto-evaluatie van de trainingen;
- verhoogde stiptheid in de opvolging van de atleten;
- duidelijke individualisering van de trainingen van de atleten;
- sterkere verantwoordelijkheidszin van de atleten ten aanzien van hun taken en lichaamshygiëne.



## Onderzoekscompetentie

### Wat?

In de specifieke eindtermen voor de verschillende polen in het ASO komt er telkens een onderdeel onderzoekscompetentie voor. Het onderdeel onderzoekscompetentie wordt geconcretiseerd in 3 specifieke eindtermen (SET):

- zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken;
- een onderzoeksopdracht voorbereiden, uitvoeren en evalueren;
- de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en confronteren met andere standpunten.

Deze drie SET kunnen vertaald worden naar een aantal onderzoeksvaardigheden die samen een onderzoeksproces uitmaken.

### Waarom?

Het ontwikkelen van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij het PPGO, waarbij we “streven naar de totale ontwikkeling van de persoon: kennisverwerving, vaardigheidsontwikkeling, attitudevorming met bijzondere aandacht voor een kritische en creatieve ingesteldheid ten aanzien van mens, natuur en samenleving”.

Het nastreven van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij de noodzaak om lerenden efficiënt en effectief te leren omgaan met de veelheid aan informatie. Meer en meer is men genoodzaakt om die informatie te kunnen omzetten van beschikbare naar bruikbare kennis.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden ontwikkelt het probleemoplossend vermogen van leerlingen.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden is een aanzet tot een wetenschappelijke attitude, nodig voor het vervolgonderwijs.

Naast een kennismaking met elementaire onderzoeksvaardigheden van een bepaald wetenschapsdomein dient maximale transfer van deze vaardigheden naar andere contexten nagestreefd te worden.

In het kader van de vakoverschrijdende eindtermen kan het een aangewezen sluitstuk zijn van de leerlijn “leren leren” over de drie graden heen en tevens een belangrijke bijdrage leveren aan “sociale vaardigheden”.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden geeft de school mogelijkheden om aan begeleid zelfgestuurd leren te doen.

### Hoe te realiseren?

Samenwerking tussen leraren

Om de studielast van de leerlingen en de planlast van de leraren beheersbaar te houden, zijn afspraken en samenwerking met betrekking tot een aantal aspecten onontbeerlijk.

Studielast van leerlingen, bijv.:

- afspraken rond het aantal en de spreiding van de onderzoeksopdrachten;
- transfer van vaardigheden (zie onderzoekend leren in de eindtermen van de basisvorming, bepaalde deelvaardigheden zoals verslaggeving, informatieverwerving en -verwerking, bibliografische verwerking ...);
- voortbouwen op verworven kennis en vaardigheden;
- coöperatief leren;
- ...

Planlast van de leraren, bijv.:

- afspraken over wie welke deelvaardigheden realiseert;
- gelijkgerichte didactische visie;
- ontwikkelen van bepaalde begeleidings- en evaluatiemodellen, bijv. portfolio, logboek, zelfevaluatie ...;
- efficiënt gebruik van bepaalde lokalen, materialen en werkingsmiddelen;
- afspraken over wie wat wanneer begeleidt;
- ...

### Een gestructureerde aanpak: het OVUR-schema

Om de SET te realiseren in de verschillende polen van het ASO kan het OVUR-schema (Oriënteren, Voorbereiden, Uitvoeren en Reflecteren) een goede leidraad zijn.

In dit schema kan de onderzoekscyclus in een aantal stappen worden uitgewerkt.

Stappen	
1 Oriënteren	Oriënteren op het onderzoeksprobleem
	Formuleren van onderzoeksvragen
2 Voorbereiden	Maken van een onderzoeksplan
3 Uitvoeren	Verwerven van informatie
	Verwerken van informatie
	Beantwoorden van vragen en formuleren van conclusies
	Rapporteren
4 Reflecteren	Eigen evaluatie van het onderzoeksproces en het onderzoeksproduct

### De onderzoeksoopdracht als proces

Het werken met onderzoeksoopdrachten biedt mogelijkheden om procesmatig aan de ontwikkeling van onderzoekscompetentie te werken.

Een onderzoeksoopdracht is een (begeleid) zelfstandig onderzoek binnen een onderzoeksthema dat aansluit bij één of meerdere vakken van de pool.

Hoewel de onderzoeksvaardigheden in elk vakleerplan zijn opgenomen, dienen ze niet in elk vak gerealiseerd te worden, maar afhankelijk van de onderzoeksoopdracht gebeurt dit in samenspraak binnen het geheel van de pool. De concretisering gebeurt op het niveau van de vakgroep.

Met betrekking tot de tweepolig studierichtingen zijn geïntegreerde projecten mogelijk. Daarin komen de onderzoeksvaardigheden uit beide polen aan bod.

### Evaluatie

Bij de evaluatie van onderzoekscompetentie gaat het om de mate waarin de leerling de hierboven vermelde eindtermen heeft gerealiseerd. Hierbij kan de leraar het stappenplan als leidraad gebruiken. Bij elke stap zal een aantal beoordelingscriteria moeten opgesteld worden.

## MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN<sup>1</sup>

### De leerlingen moeten beschikken over:

- twee houtjes en minimum 4 rubbers waardoor hij geen enkele training of competitie met materiaalproblemen zal moeten spelen;
- de juiste sportschoenen, van goede kwaliteit zodat de kans op kwetsuren minimaal is;
- de juiste sportkledij.

### De infrastructuur:

- een speelhal met een minimum verlichting van 400 Lux boven de tafel;
- de vloer dient van hout of van rubber te zijn om de kans op kwetsuren tot een minimum te beperken;
- om de spelers een goede begeleiding te bieden dient er 1 tafel per 2 spelers te zijn;
- de minimum afmetingen van het speelveld per tafel dient dezelfde te zijn als deze van de sportreglementen van de Nationale interclubcompetitie.

### Middelen

#### *Personeel:*

ter beschikking stellen van een voltijdse verantwoordelijke.

#### *Infrastructuur:*

sporthal, looppiste, fitnesszaal, verzorgingskamer, vergaderzaal, video-installatie.

#### *Schoolstructuur:*

convenant met een onderwijsinstelling die de nodige opties aanbiedt, zowel in ASO als TSO

#### *Financiering:*

Departement Onderwijs; Ministerie van Sport en Cultuur → BLOSO; Vlaamse Tafeltennisliga; De school  
De stedelijke sportdienst

#### *Kwantiteit:*

18 tot 24 u trainingsarbeid en minimaal 1 competitiewedstrijd per week, waarbij we toch een harmonisch evenwicht trachten te behouden tussen sport, studies en recuperatietijd.

#### *Kwaliteit:*

de trainingen moeten nuttig, tijdsbesparend en eisend zijn opdat de verworven grondslagen standvastig en goed geautomatiseerd zijn voor een toekomstig optimaal gebruik.

---

<sup>1</sup> Inzake veiligheid is de volgende wetgeving van toepassing:

- Codex,
- ARAB,
- AREI,
- Vlarem.

Deze wetgeving bevat de technische voorschriften die in acht moeten genomen worden m.b.t.:

- de uitrusting en inrichting van de lokalen;
- de aankoop en het gebruik van toestellen, materiaal en materieel.

Zij schrijven voor dat:

- duidelijke Nederlandstalige handleidingen en een technisch dossier aanwezig moeten zijn;
- alle gebruikers de werkinstructies en onderhoudsvoorschriften dienen te kennen en correct kunnen toepassen;
- de collectieve veiligheidsvoorschriften nooit mogen gemanipuleerd worden;
- de persoonlijke beschermingsmiddelen aanwezig moeten zijn en gedragen worden, daar waar de wetgeving het vereist.

## EVALUATIE

Om te kunnen evalueren, moeten de doelstellingen uiteraard eerst concreet omschreven worden en aanvaard zijn door de selectiecommissie. De federatie en haar trainers zijn dan verplicht om bij de aanvang van het schooljaar deze criteria te bespreken met de leerling en kenbaar te maken.

De leerling maakt in samenspraak met de trainers een 'sterkte – zwakte' balans op en legt zijn trainingsprioriteiten vast.

De trainer moet vanuit dit document zijn strategie bepalen om tot de ideale doelen op jaarbasis te komen. Stemmen de doelen van de leerling en de trainer overeen, dan is er uiteraard geen probleem. Indien trainer en leerling een verschillende kijk hebben op de noden van de speler, is het aan de trainer om, aan de hand van wedstrijdanalyses en/of videobeelden, de speler tot een beter zelfbeeld te brengen.

Naast deze jaarlijkse doelstellingen moeten er uiteraard ook individuele en korte termijn doelen bepaald worden. Deze doelen moeten haalbaar zijn en zullen zeer belangrijk zijn om de motivatie in elke training optimaal hoog te houden en om tijdens de tussentijdse evaluaties de leerling in staat te stellen zijn vorderingen in te schatten (procesevaluatie).

De tussentijdse - en lange -termijndoelen staan onder supervisie van de hoofdtrainer en de topsport coördinator.

Tijdens de eindevaluatie (productevaluatie) op het einde van het schooljaar komt het er dus op aan na te gaan in hoeverre de leerling - topsporter zijn doelen heeft bereikt en het recht krijgt zijn herselectie af te dwingen.

Het spreekt voor zich dat de tussentijdse evaluatie en het continu werken met doelen noodzakelijk is om maximale leervorderingen te verkrijgen.

## **BIBLIOGRAFIE**

### **1 BOEKEN**

- DAMMAN, A. en Geske, K., e.a., *Trainer A Tafeltennis*, VTS, Bloso, 2000.  
DIEUSSAERT, T. en Faes, T., *Trainers B Tafeltennis*, VTS, Bloso, 2005.  
DTTB *Tischtennis Lehrplan 2000: Band 1: Schlagtechnik und Beinarbeit* 1998.  
DTTB *Tischtennis Lehrplan 2000: Koordination*, 1999.  
DTTB *Tischtennis Lehrplan 2000: Balleimertraining*, 2001.  
DTTB *Tischtennis Lehrplan 2000: Konditionstraining*, 2005.  
DTTB *Psychologie im Tischtennis*, 2005.  
DTTB *Rahmentrainingsplan*, 2005.  
MEYER & MEYER, GESKE, MUELLER, *Tischtennis – Taktik*, 1999.  
TEPPER, G., *Level 1 coaching manual*, ITTF, 2003.  
VERMOESEN, B., *Initiator Tafeltennis*, VTS, Bloso, 2003.

### **2 VAKTIJDSCHRIFTEN, BROCHURES, INTERNE NOTA' S**

- FFTT Tijdschrift Franse federatie  
DTTB Tijdschrift Duitse federatie  
Visie Tijdschrift Nederlandse Trainers  
BLOSO Handboek "Eurofit Testbatterij" voor leraren Lichamelijke Opvoeding, 1993

### **3 BEELDMATERIAAL – VIDEO – CD-ROMS**

- BERGHMANS, I., Rug- en nekkachten klein krijgen, PVLO, 2002.  
DTTB, CD-ROM, Schlagtechnik und Beinarbeit, 2005.  
DE WITTE, Instructiefilm Rugscholing, Erembodegem, 1994.  
DOST, H., Looptraining voor Spelersporters, 1997.