



Be Sports-Minded



Colofon

Uitgeverij:	Edu'Actief b.v. Meppel
Auteurs:	Koen Anthoni, Winona Ensink, Wessel van de Kamp, Oscar Linde, Eric Swinkels, Dennis Witsiers
Redactie:	Edu'Actief b.v. Meppel
Inhoudelijke redactie:	Koen Anthoni, Wessel van de Kamp, Oscar Linde, Eric Swinkels, Dennis Witsiers
Vormgeving:	Edu'Actief b.v. Meppel
Illustraties:	Anton_Ivano, Dennis Witsiers, Elena Dijour, Eric Swinkels, Gilles Paire, John S. Quinn, Lucy Clark, NOC*NSF, Simone Tognon, Edu'Actief b.v. Meppel
Drukwerk:	ORO, Grafisch Projectmanagement, De Wijk

Titel: Be Sports-Minded
ISBN: 978 90 3725 493 8
NUR: 182
Trefwoord: leermiddelen; havo, vwo

Copyright © 2019 Edu'Actief b.v. Meppel
Postbus 1056
7940 KB Meppel
Tel.: 0522-235235
Fax: 0522-235222
E-mail: info@edu-actief.nl
Internet: www.edu-actief.nl

Derde druk/eerste oplage

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.



Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.



Inhoud

Inleiding	6
Leeswijzer van deze methode	11
1. Bewegen en gezondheid	14
1.1 Gezonde leefstijl	14
1.2 Warming-up en cooling-down	24
1.3 Bewegingsapparaat	32
1.4 Blessurepreventie en -behandeling	45
1.5 Voeding	83
1.6 Meten van fitheid	111
1.7 Verbeteren van fitheid	120
1.8 Doping	160
2. Bewegen en regelen	172
2.1 Communicatie	172
2.2 Het begeleiden van bewegingsactiviteiten	181
2.3 Leren lesgeven	187
2.4 Organiseren van bewegingsactiviteiten	199
3. Bewegen en samenleving	218
3.1 Toekomstoriëntatie	219
3.2 De ontwikkeling van de bewegingscultuur	222
3.3 Waarom doen mensen aan sport?	239
3.4 Waarden en normen in de sport	250
3.5 De organisatie van sport en bewegen in Nederland	265
3.6 Toekomstige ontwikkelingen	273
4. Bewegen en wetenschap	280
4.1 Wat houdt onderzoek in?	280
4.2 Onderzoek in zes stappen	291
Begrippenlijst	302
Citatenlijst	308
Literatuurlijst	312



Hoe meld ik me aan?

Bij BSM hoort een licentie die toegang geeft tot de website www.besportsminded.nl. Op deze website vind je opdrachten, bronnen en nog veel meer. De licentie dient eerst geactiveerd te worden. Docenten die deze methode op hun school gebruiken, moeten een aparte inlogcode aanvragen bij Edu'Actief.

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar **www.edu-actief.nl/licentie**
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Licentie





Inleiding

Beste BSM-leerling

De minister van OCW heeft in 2007 de eindtermen, de doelen, vastgesteld voor Beweging Sport en Maatschappij (BSM). De genoemde eindtermen zijn in deze methode verwerkt tot concrete opdrachten. De opdrachten staan op de website. De kennis die je nodig hebt om de opdrachten uit te voeren, vind je in dit boek.

De eindtermen zijn ingedeeld in vijf domeinen.

Domein A	Vaardigheden
Domein B	Bewegen
Domein C	Bewegen en regelen
Domein D	Bewegen en gezondheid
Domein E	Bewegen en samenleving

Deze eindtermen zijn ingedeeld en logisch gerangschikt op basis van de genoemde domeinen. De onderwerpen die in de domeinen worden genoemd, hebben een onderling verband en hebben met elkaar te maken. Als je bijvoorbeeld gaat speerwerpen (domein B), dan heb je een goede warming-up nodig (domein D) en je kunt worden gecoacht en beoordeeld door een klasgenoot (domein C).

Jouw docent heeft vanuit de eindtermen een programma gemaakt waarbij alle eindtermen aan bod komen. Op basis van het programma van jouw school wandel je dus door dit boek waarbij je regelmatig zult wisselen van hoofdstuk. Voor ons is het onderwerp 'gezonde leefstijl' een geschikt vertrekpunt voor het vak BSM.



Gezonde leefstijl (paragraaf 1.1)

Het BSM-programma kan beginnen met kennis over een gezonde leefstijl. Welke facetten spelen hierbij een rol? Een relevant facet hiervan is het belang van bewegen. Uiteindelijk is bewegen en kennis over bewegen het centrale onderwerp van BSM.

Vaardigheden

Domein A wordt gezien als de kern van BSM: “Je kunt bewegingsituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor jezelf maar vooral voor anderen, en daarop reflecteren.” Je zou deze zin als motto voor het gehele programma kunnen zien. De invulling ervan staat hierna beschreven.

Bewegen

In het domein ‘Bewegen’ ga je, tijdens de BSM-lessen, bezig met verschillende bewegingsactiviteiten. Je gaat bijvoorbeeld hordelopen, tennissen, klimmen en boksen al naar gelang het programma van BSM dat bij jou op school wordt aangeboden. Het doel daarvan is om jouw eigen vaardigheden te verbeteren en je helpt mee, spelend en coachend, de vaardigheden van een ander beter te maken. In dit boek vind je geen concrete invulling van dit domein. Die keuzes maken de docenten BSM op jouw school afhankelijk van de beschikbare accommodatie, materialen en deskundigheid.





Bewegen en gezondheid (hoofdstuk 1)

We weten allemaal dat bewegen bijdraagt aan een goede gezondheid. Maar bij bewegen horen ook risico's. Binnen het domein 'Bewegen en gezondheid' doe je kennis op over de warming-up en de cooling-down (§ 1.2) en over je lichaam, je bewegingsapparaat (§ 1.3). Daarnaast komt blessurepreventie en -behandeling aan de orde (§ 1.4). Binnen dit domein komt ook sport en voeding ter sprake (§ 1.5).

Als je gaat bewegen om inhoud te geven aan een gezonde leefstijl, dan wil je dat niet vrijblijvend doen. Je wilt je eigen bewegen (of dat van een ander) beïnvloeden om een bepaald doel te bereiken. Je wilt bijvoorbeeld sterker worden (krachttraining) of je wilt afvallen of je uithoudingsvermogen verbeteren. Om gericht te trainen heb je gegevens nodig om jouw beginniveau vast te stellen. Dit doe je door middel van het meten van fitheid (§ 1.6). Fitheid is een breed begrip. Hierbij moet je denken aan lenigheid, kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en snelheid. Met de uitslagen van deze meetgegevens gaan we aan de slag want je kunt op basis van de meetgegevens beginnen met trainen. Met behulp van de kennis die je opdoet bij trainingsleer en de meetgegevens gaan we gericht proberen een bepaalde onderdeel van fitheid te verbeteren (§ 1.7), zoals je uithoudingsvermogen of kracht. Dit doe je door middel van een trainingsschema dat gebaseerd is op het FITT-principe. Een trainingsschema kun je schrijven voor jezelf of voor een ander. Het hoofdstuk eindigt met een paragraaf over doping (1.8).

Bewegen en regelen (hoofdstuk 2)

Bewegen doe je vaak samen, competitief of gewoon voor de gezelligheid. Bewegingsactiviteiten moeten, om soepel te verlopen, geregeld worden. Bij BSM leggen we nadruk op het organiseren van allerlei sportieve activiteiten (§ 2.4). Je leert bijvoorbeeld om les te geven (§ 2.3) en een bewegingsactiviteit te organiseren. Daarbij komt dat je hierbij goed moet kunnen communiceren en goed moet kunnen samenwerken (§ 2.1), een spel moet kunnen leiden of en medeleerling moet kunnen coachen (§ 2.2). Dit leer je binnen het domein Bewegen en regelen.



Bewegen en samenleving (hoofdstuk 3)

Op basis van de meetgegevens bij paragraaf 1.6 'Meten van fitheid' kun je nadenken over welke baan bij jou past en welke motieven mensen hebben om voor een bepaalde sport te kiezen. Dit noemen we toekomstoriëntatie (§ 3.1).

In het domein Bewegen en samenleving ga je verder nadenken over de positie van sport en bewegen binnen de maatschappij. Het begint met een kijkje in het verleden van Sport en bewegen (3.2). Daarna denken we na over waarom mensen willen sporten en bewegen (3.3), welke waarden en normen daarbij een rol spelen (3.4) en hoe de wereld van Sport en Bewegen is georganiseerd (3.5). Het hoofdstuk eindigt met een vooruitblik; hoe zal het menselijk bewegen en de sport zich ontwikkelen (3.6).

Bewegen en wetenschap (hoofdstuk 4)

Bij BSM hoort ook onderzoeken. Je mag zelfs je PWS over een aan BSM gerelateerd onderwerp doen. Hierdoor kun je jouw eigen profiel of interessegebied verdiepen. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat onderzoeken inhoudt (§ 4.1) en hoe je een onderzoek op kunt zetten (§ 4.2).

Hierna staat het geheel van onderwerpen en activiteiten voor het schoolexamen BSM in een schema.

Veel succes en we hopen dat je veel nieuwe inzichten opdoet en met plezier het BSM-programma gaat volgen!



Domein A Vaardigheden (de kern van BSM)

“Je kunt bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor jezelf maar vooral voor anderen, en daarop reflecteren.”

Domein B Bewegen

Minstens tien (verplichte) onderdelen eigen vaardigheid, waarbij ook aandacht is voor andere rollen zoals scheidsrechter, coach, jurylid enzovoort.

Doelspel	Slag- en loopspel	Terugslagspel	Turnen 1	Turnen 2
Dans	Atletiek Lopen	Atletiek Werpen	Atletiek Springen	Zelfverdediging

Domein C Bewegen en regelen

Bewegen moet georganiseerd worden (hoofdstuk 2).

Communicatie § 2.1	Rol van: jurylid, coach, scheidsrechter, spelleider § 2.2	Lesgeven § 2.3	Het organiseren van bewegingsactiviteiten § 2.4	Vwo: reflecteren op Bewegen & Regelen
-----------------------	--	-------------------	--	---------------------------------------

Domein D Bewegen en gezondheid

Kennis over het lichaam en de relatie met bewegen (hoofdstuk 1).

BSM begint bij een **gezonde leefstijl**. Bewegen speelt hierbij een belangrijke rol (H 1.1).

Het bewegingsapparaat § 1.3		Doping §1.8	Verbeteren van fitheid § 1.7			
Warming-up en cooling-down § 1.2	Blessure-preventie § 1.4	Blessure-behandeling EHBO § 1.4	Voeding § 1.5	Metten van fitheid § 1.6	Trainingsleer § 1.7	Maken van trainingschema § 1.7

Domein E Bewegen en samenleving

De plek van sport en bewegen in onze maatschappij (hoofdstuk 3).

Toekomst-oriëntatie § 3.1	De ontwikkeling van de bewegingscultuur § 3.2	Waarom doen mensen aan sport? § 3.3	Waarden en normen in de sport § 3.4	De organisatie van sport en bewegen in Nederland § 3.5	Toekomstige ontwikkelingen § 3.6
------------------------------	--	--	--	---	-------------------------------------

Bewegen en wetenschap (hoofdstuk 4)

Wat houdt onderzoek in? (vwo) § 4.1	Onderzoek in zes stappen (vwo) § 4.2
--	---



Leeswijzer van deze methode

In deze leeswijzer wordt uitgelegd hoe je zo efficiënt mogelijk met deze methode en de bijbehorende BSM-methodesite kunt werken.

Alle theorie die bij BSM aan de orde moet komen, vind je in dit boek. Alle opdrachten, beoordelingscriteria voor die opdrachten, diagnostische vragen en verdere aanvullende informatie vind je op de BSM-methodesite. Van je docent krijg je steeds te horen welk hoofdstuk of paragraaf je moet lezen en welke opdracht op de website je moet doen.

Het boek is opgebouwd op basis van de structuur die je ook kunt terugvinden bij de domeinen en de eindtermen.

- Hoofdstuk 1 gaat over onderwerpen die te maken hebben met Bewegen en gezondheid.
- In hoofdstuk 2 behandelen we Bewegen en regelen.
- In hoofdstuk 3 komen de onderwerpen die thuishoren bij Bewegen en samenleving ter sprake.
- Hoofdstuk 4 Bewegen en wetenschap sluit het boek af: hoe doe je goed onderzoek?

Als je een (deel van een) hoofdstuk hebt gelezen of geleerd, dan kun je op de website diagnostische vragen vinden over dat hoofdstuk. Hiermee kun je voor jezelf nagaan of je de geleerde leerstof beheerst.

Als je in een tekst een begrip tegenkomt waarvan je de betekenis niet (meer) weet, dan kun je achter in het boek in de begrippenlijst kijken op welke pagina je de uitleg kunt vinden.

Alle grote praktische opdrachten hebben allemaal dezelfde structuur. Die structuur heet 'Big 6' en is op een logische manier opgebouwd. Het voordeel van steeds toepassen van de zes stappen is dat je eraan gewend raakt om alle opdrachten volgens dezelfde werkwijze aan te pakken. Het gaat op de manier zoals hierna in schema is weergegeven.



Reflecteren	1. Oriënteren en vaststellen
	2. Zoeken en plannen
	3. Selecteren, meten & verzamelen
	4. Verwerken
	5. Presenteren
	6. Evalueren en beoordelen

1. Je leest de opdracht en probeert voor jezelf of voor je groepje duidelijk te krijgen wat er exact van jou of van jullie wordt gevraagd. Ook maak je, als je in een groepje werkt, een goede taakverdeling. Nadat je je goed hebt georiënteerd op de opdracht of de taak, stel je vast wat je precies gaat doen. Je bakent hiermee de opdracht of het onderzoek af.
2. Dan ga je informatie verzamelen. Dat kan bij een vakman (je docent of trainer van je club), door iets op te zoeken op internet of in (vak)literatuur. Hierbij moet je goed nagaan of de bron betrouwbaar is, voldoende niveau heeft. In deze fase maak je zelf of met je groep een planning: wie doet wat en wanneer moet wat af zijn?
3. De gevonden informatie moet goed bekeken worden om vast te stellen welke informatie je gaat gebruiken. Je selecteert welke informatie geschikt en betrouwbaar is. Als je iets test of meet, dan voer je in deze fase de metingen uit en verzamel je de gegevens, zoals je uit de gevonden bronnen datgene selecteert wat voor je onderzoek of de opdracht van belang is.
4. Verwerk alle informatie in tabellen of grafieken. Je geeft antwoord op de deelvragen. Citeer en vermeld gebruikte bronnen op de juiste wijze. Je trekt conclusies door per deelvraag informatie te ordenen, te vergelijken en patronen of verbanden te herkennen. Op basis van de conclusies neem je een standpunt in.
5. Presenteer de resultaten van je zoektocht op papier en mondeling. Kies daarbij de juiste vorm om de boodschap over te brengen. Is het een groot onderzoek, geef je leiding of moet je iets organiseren? Laat zien wat je in huis hebt, nadat je je grondig hebt voorbereid.
6. Evalueren hoort erbij. Kijk terug op het leerproces (in je logboek) en de opbrengst daarvan. Vergeet niet te controleren of je je persoonlijke leerdoelen hebt gehaald en welke nieuwe leerdoelen je wilt nastreven.



Het evalueren wordt afgesloten met een beoordeling. Bij het examenvak BSM wordt je uiteindelijk beloond met een eindcijfer op je diploma. Je hebt er dus alle belang bij dat je beloond wordt naar talent en hard werken.

Aan de linkerkant van het schema staat het woord 'reflecteren'. Daarmee wordt bedoeld: Leren doe je je leven lang. Bewust of onbewust. Om bewust bezig te zijn met je eigen leerproces, zul je zichtbaar moeten maken waar je in je eigen ontwikkeling staat. En om te zien of je ook inderdaad bewust hebt geleerd, reflecteer je.

Reflecteren is gericht op het jezelf verbeteren waarbij het gaat om je vooruitgang. Deze groei is bij elk individu anders. Dit in tegenstelling tot *evalueren*, wat gericht is op een waardebeoordeling. Dit betekent dat je aan vooraf bepaalde criteria moet voldoen. In het geval van evalueren moet je dus voldoen aan een bepaalde norm die voor iedereen gelijk is.

Bij reflecteren gaat het erom dat je kijkt hoe je gegroeid bent in:

- de aanpak van taken of het werkproces
- het resultaat of het product
- het leerproces of de leeropbrengst.

Na afloop van een werkproces of na afronding van een opdracht kun je reflecteren, maar je kunt het natuurlijk ook wekelijks of dagelijks doen. Reflecteren kun je op verschillende manieren doen. Zo kun je alleen reflecteren, maar ook samen met je medeleerlingen of met je docenten. Hiervoor bestaan er diverse methodes, zoals vragenlijsten, voortgangsgesprekken voeren of het bijhouden van een logboek. Deze manieren van reflecteren maken je groei inzichtelijk en zichtbaar. En zo word je jezelf meer bewust van je eigen ontwikkeling.

Voor verdere vragen over deze methode kun je altijd bij jouw docent BSM terecht.

Namens alle auteurs: Heel veel succes!

1. Bewegen en gezondheid

Bewegen en gezondheid beslaat domein C uit de eindtermen. Hier komen alle onderdelen aan bod over de relatie tussen bewegen en gezondheid. Dit is een breed onderwerp. Het gaat over een gezonde leefstijl, voeding, trainingsleer en alles wat je daaromheen moet weten. Maar ook over blessurepreventie en -behandeling. Kortom, werk aan de winkel!

1.1 Gezonde leefstijl

Inleiding

In dit hoofdstuk gaan we in op gezondheid en het dagelijkse leefpatroon van de moderne mens. De moderne mens is op zoek naar de balans tussen onbezorgd genieten aan de ene kant en kennis en bewust leven aan de andere kant. ‘The classical dilemma between the head and the heart’.

Wat is een gezonde manier van leven? Is gezond leven een probleem? Is een gezonde leefstijl voor iedereen hetzelfde? Hoe genuanceerd moet of kun je daarover denken? Je gaat leren nadenken over de facetten van een gezonde leefstijl en over ‘ingeslepen patronen’ in een mensenleven en hoe lastig het is om die te veranderen. Eerst de definitie van *gezondheid*.

“De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) omschrijft het als volgt: *“Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken”*.⁽¹⁾”

“Het woordenboek van de Nederlandse taal stelt: *“Toestand dat je gezond bent”*.⁽²⁾”

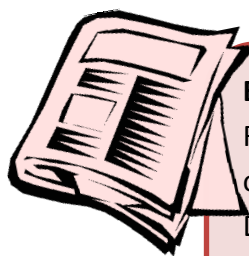


“Woordenboek.nl beschrijft gezondheid als:
“Toestand van optimaal welzijn in geestelijk, lichamelijk en maatschappelijk opzicht; Toestand van een individu of van een gemeenschap die vrij is van ziekmakende constituties”.⁽³⁾”

Uit de definities blijkt wel dat gezondheid meer is dan alleen ‘niet ziek zijn’. Als je nadenkt over een *gezonde leefstijl*, dan kan iedereen wel enkele zaken opnoemen die daar een rol van betekenis in spelen, zoals genoeg rust nemen, gevarieerd eten en voldoende water drinken. Maar iedereen weet ook dat bijna elk mens wel één of meerdere gedragingen, gewoontes of eetpatronen heeft die minder gezond zijn. Sterker nog, dit houden mensen vol terwijl ze heel goed beseffen dat het uiteindelijk niet goed voor ze is. Roken en overmatig alcoholgebruik zijn hier duidelijk herkenbare voorbeelden van.



Blijkbaar is het niet vanzelfsprekend om altijd de meest wijze keuze maken in onze gedragingen en onze consumptiepatronen. Dus kennis is niet het enige wat een rol speelt bij het ontstaan van onze levensstijl. Er zijn dus meer factoren die hierbij een rol spelen. We gaan deze kenmerken hierna belichten.



Eén op de vijf jongeren leeft erg ongezond

Rotterdam: Eén op de vijf jongeren tussen de 15 en 25 jaar houdt er een ongezonde leefstijl op na. Dat meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek. Dat bestempelt de jongeren die in hun dagelijks leven meer dan één ongezonde gewoonte hebben, als ongezond. Twintig procent van de jongeren geeft aan van de vijf meest beruchte slechte gewoontes er twee of meer te hebben. Het gaat dan om het dagelijks roken, minstens één dag per week zes of meer glazen alcohol te drinken, onvoldoende bewegen of regelmatig cannabis roken. In de categorie 'ongezonde jeugd' leven ook veel jongeren die keurig op gewicht zijn, maar net zo slecht leven als hun dikke leeftijdsgenoten.⁽⁴⁾

Factoren van een gezonde leefstijl

We zullen dus genuanceerd moeten kijken naar de factoren die bepalen of iemand een gezonde leefstijl heeft. Dus domweg opsommen wat allemaal een rol speelt bij dit onderwerp is geen goede methode. Er zijn zaken die gewoon niet goed zijn, bijvoorbeeld harddrugs gebruiken, te veel alcohol nuttigen, roken enzovoort. Maar er zijn ook zaken die veel gevoeliger liggen, daarbij geldt geen goed of fout. Daar moet elk mens een evenwicht, een balans in zoeken. Op voorhand kunnen we dus concluderen dat een gezonde leefstijl een zoektocht is naar het evenwicht tussen kennis en gewoontes, tussen genieten en je ergens van onthouden, tussen 'iets te veel' en 'nu even niet'. Eerst het meest basale: eten, slapen en bewegen.

Eten

Het is algemeen bekend dat je gezond en gevarieerd moet eten. Natuurlijk moet je niet te weinig en niet te veel eten. Hier begint gelijk de discussie al, want wat is 'niet te veel' en wat is 'niet te weinig'? Het ligt eraan hoeveel calorieën je verbrandt ten opzichte van hoeveel calorieën je eet. Het maakt nogal een verschil of iemand een zittende kantoorbaan heeft of als tuinder de hele dag in beweging is en lichamelijk zware arbeid verricht. Ben je een duursporter, een hardloper die 100 km per week traint of ben je iemand die elke dag een stukje naar zijn werk fietst?



Ieder mens moet dus een balans vinden tussen hoeveel hij/zij eet en hoeveel hij/zij nodig heeft. Dit noemen we de energiebalans. Dit lijkt eenvoudig, maar dat is het niet. Een mens went heel erg snel aan een patroon, aan een gewoonte. Je went eraan om drie boterhammen te eten bij je ontbijt. Maar als je een periode minder beweegt, dan is het heel lastig om je eetpatroon, je leefstijl, ook aan te passen. Want eten is lekker en samen eten is gezellig (zie verder paragraaf 1.5 'Voeding').

Slapen

Op tijd en voldoende rust nemen is heel belangrijk. Voor jullie leeftijd is acht uur slaap de meest ideale nachtrust. De hoeveelheid slaap die een mens nodig heeft is leeftijdsafhankelijk. Kinderen slapen meer dan volwassenen en bejaarden iets minder. Voor iedereen geldt dat op tijd voldoende rust nemen het best is voor je functioneren. Zowel voor je alertheid bij wat je moet doen als voor je lichamelijke functies. Voor sporters geldt dat veel trainen ook veel rust vereist. Topsporters rusten zeer veel om hun trainingsarbeid effect te laten hebben. Tijdens de herstelfase boekt de sporter progressie (zie verder paragraaf 1.7 'Verbeteren van fitheid').

Bewegen

Naast deze basale levensbehoeften zijn er nog andere zaken die belangrijk zijn, zoals zonlicht en frisse lucht. Ga regelmatig naar buiten voor een frisse neus en een portie (zon)licht. Misschien om dit te combineren met de volgende belangrijke factor: bewegen. Bewegen is om veel redenen goed voor je. Je traint er je bewegingsapparaat mee en je houdt het sterk, soepel en snel. Het stimuleert het spijsverteringssysteem, je slaapt beter



en het vermindert eventueel aanwezige stress. Het houdt je lichamelijke vaardigheden en je bewegingsapparaat op peil of verbetert het zelfs.

Bewegen heeft, zoals het hiervoor beschreven staat, een preventieve functie. Voldoende beweging in combinatie met een goed voedingspatroon voorkomt aandoeningen als hoge bloeddruk, diabetes, obesitas, hoog cholesterolgehalte en hieraan gerelateerde hart- en vaatziekten. Kijk maar eens in de tabellen hoeveel de Nederlander gemiddeld beweegt.

Tijdsbesteding naar aard van de lichamelijke activiteit van Nederlandse jongeren in procenten (2006-2010) ⁽⁵⁾

Sport 21%	Woon-werk-/schoolverkeer 11%
Werk/school 19%	Huishouden 8%
Wandelen 14%	Tuin/klussen 8%
Fietsen 7%	Anders 12%

Tijdsbesteding naar aard van de lichamelijke activiteit van Nederlandse volwassenen in procenten (2006-2010) ⁽⁵⁾

Sport 6%	Woon-werk/schoolverkeer 2%
Werk/school 32%	Huishouden 25%
Wandelen 13%	Tuin/klussen 12%
Fietsen 6%	Anders 4%

Bovendien is bewegen, voor de meeste mensen, ook nog eens leuk om te doen. Het brengt je ook in contact met andere mensen. Met name als je participeert in teamverband. Binnen de context van een spel kun je jouw sociale vaardigheden, door spel- en omgangsregels, versterken. Het bepaalt mede de zelfredzaamheid in jouw leven en stelt je in staat anderen te helpen. Door te bewegen houd je jouw conditie op peil en het geeft je de mogelijkheden om actief betrokken te zijn bij je omgeving. Het geeft succesgevoel en helpt je een positief zelfbeeld te vormen. Kortom: 'Mens sana in corpore sano'. Dat betekent: Een gezonde geest in een gezond lichaam, waarbij bewegen een essentiële rol speelt voor een



gezonde leefstijl (zie ook paragraaf 3.3 'Waarom doen mensen aan sport?' en paragraaf 3.4 'Waarden en normen in de sport').

Er zijn twee gangbare normen voor de gewenste hoeveelheid beweging. De belangrijkste redenen voor het formuleren van dergelijke richtlijnen zijn:

1. Onvoldoende lichaamsbeweging vormt een onafhankelijke risicofactor voor een groot aantal chronische ziekten.
2. Het doorsnee activiteitenpatroon van de Nederlanders is te laag.
3. Het is niet duidelijk bij de bevolking en intermediairs (zoals (huis)artsen, fysio- en oefentherapeuten, leraren lichamelijke opvoeding, diëtisten) welke lichamelijke activiteit in welke mate de gezondheid in stand kan houden of verbeteren.⁽⁶⁾

Er zijn een duidelijke Beweegrichtlijnen opgesteld voor de gewenste hoeveelheid beweging.

Beweegrichtlijnen (2017, Gezondheidsraad)

Er is een groot aantal gunstige effecten van regelmatige lichaamsbeweging:

- Bewegen is gezond voor alle leeftijdsgroepen. Het gaat hierbij zowel om activiteiten gericht op uithoudingsvermogen als op kracht (spierversterkend).
- Bij volwassenen en ouderen verlaagt bewegen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen.
- Verder hangt veel bewegen samen met een lager risico op borst en darmkanker en vroegtijdig overlijden.
- Uit onderzoek blijkt dat de gunstige effecten toenemen naarmate de hoeveelheid beweging toeneemt.
- Relatief wordt de meeste gezondheidswinst geboekt door van lichamenlijk inactief actief te worden (ten minste matig intensief).
- Bij ouderen verlaagt bewegen daarnaast het risico op botbreuken en verbetert het de spierkracht en de loopsnelheid.
- Ook hangt veel bewegen bij deze groep samen met een lager risico op lichamenlijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie.
- Bij kinderen verlaagt bewegen eveneens het risico op depressieve symptomen, verbetert het de insulinegevoeligheid en botkwaliteit en



verlaagt het – bij kinderen met overgewicht en obesitas – de body mass index en vetmassa.

- Verder verbetert bewegen de fitheid en spierkracht.
- Veel zitten lijkt daarentegen ongunstig voor de gezondheid: veel zitten hangt samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten en vroegtijdige sterfte. Het verband wordt echter zwakker naarmate mensen ook meer bewegen en is niet aanwezig bij mensen die heel veel bewegen (ruim boven de huidige beweegnorm).

Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.



Voor kinderen van vier tot en achttien jaar geldt de volgende beweegrichtlijn:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

De beweegrichtlijn is vooral voor volwassenen en ouderen een minimumrichtlijn: meer bewegen levert verdere gezondheidswinst op. Bewegen is goed, meer bewegen is beter. En, jong geleerd is oud gedaan.