



SPORTITUDE

Boom

COLOFON

Boom Voortgezet onderwijs
klantenservice@boom.nl
www.boom.nl

Auteur(s): Wessel van de Kamp, Oscar Linde, Eric Swinkels, Dennis Witsiers
Inhoudelijke redactie: Eva van Wijck

Titel: Sportitude
978 90 372 4441 0
3e editie / 1e oplage

Bronvermelding: D. Ribeiro | Shutterstock.com, Michele Morrone | Shutterstock.com, Natursports | Shutterstock.com, ANP-Martine Hoving

© 2026 Boom | All rights reserved | No text & data mining

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom, te vinden op www.boom.nl.

INHOUD

Inleiding	4
1 Algemene vaardigheden	7
1.1 Communiceren	8
1.2 Jezelf presenteren	9
1.3 Samenwerken	13
1.4 Fair play en omgaan met winst en verlies	18
2 Regelende rollen	27
2.1 Instructeur, observator en coach	28
2.2 Scheidsrechter en spelleider	30
2.3 Jurylid	31
2.4 Warming-up	33
3 Gezond bewegen	39
3.1 Gezonde leefstijl en voeding	40
3.2 Bewegingsapparaat	52
3.3 Blessurepreventie	60
3.4 Eerste hulp verlenen	68
4 Organiseren	83
4.1 Toernooiorganisatie	84
5 Trainen	99
5.1 Testen van je eigen fitheid	100
5.2 Krachttraining	104
5.3 Training van het uithoudingsvermogen	113
6 Samenleving	129
6.1 Huidige bewegingscultuur, motieven om een sport te kiezen en sportoriëntatie	130
6.2 De organisatie van sport	140
6.3 Stage	147
Bronnen	152
Index	155

INLEIDING

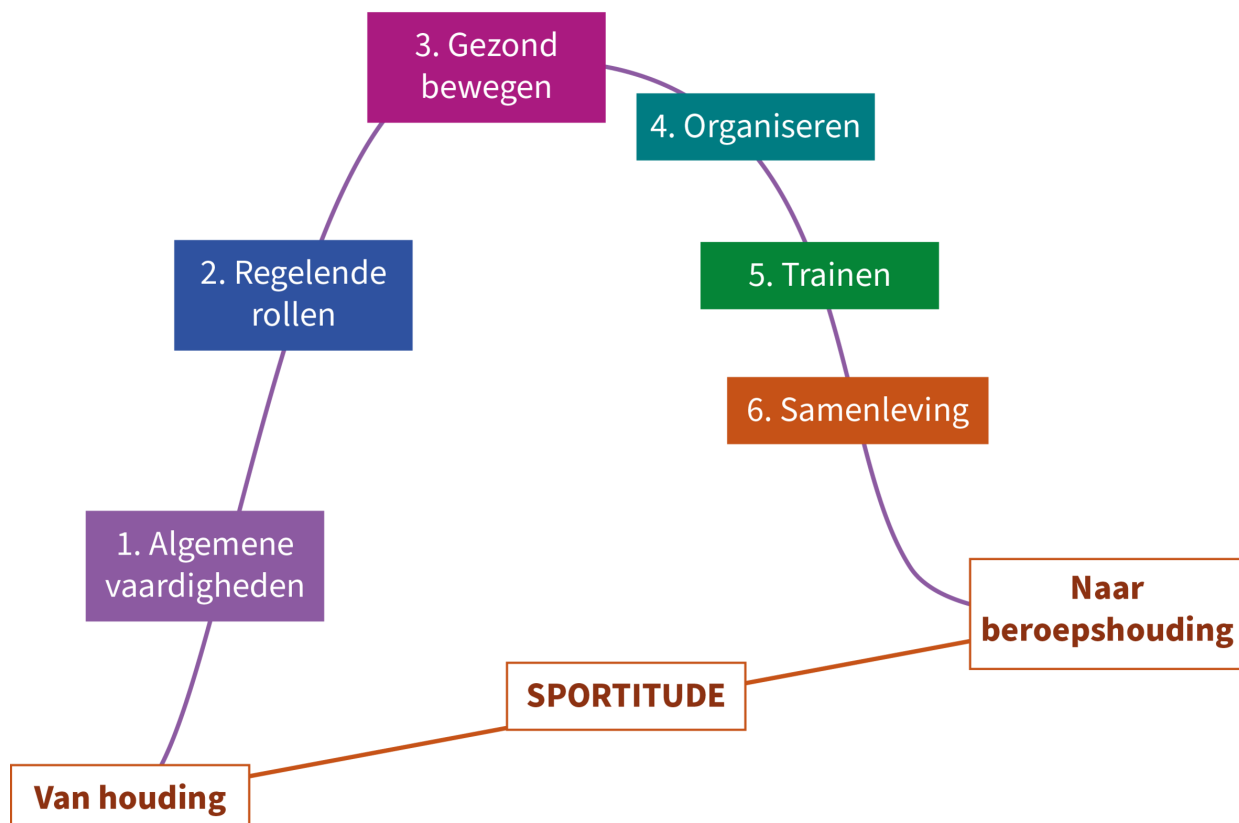
Van houding naar beroepshouding

Het examenvak Lichamelijke Opvoeding 2 (LO2) is een praktisch vak waarbij je de nodige kennis en vaardigheden leert. Als je voor LO2 kiest, ben je gemotiveerd om veel te bewegen en om veel over bewegen te leren. Dit boek gaat over de kennis en vaardigheden die je daarbij nodig hebt. Je vindt een schat aan informatie die voor jou begrijpelijk wordt beschreven.

De methode Sportitude bestaat uit een boek en de bijbehorende digitale omgeving. In de digitale omgeving vind je alle opdrachten die bij het boek horen. Leren doe je bij voorkeur door opdrachten uit te voeren. De kennis die je daarbij nodig hebt, staat in je boek en op deze website. Om te controleren of je alles kent, zijn er ook voorbereidende toetsvragen gemaakt. Voor de toets kun je oefenen met voorbereidende toetsen (diagnostische vragen).

Het boek bestaat uit zes hoofdstukken met elk een andere kleur.

- Hoofdstuk 1 begint met algemene vaardigheden: communiceren, samenwerken, presenteren en eerlijk spelen.
- Hoofdstuk 2 gaat over hoe je goed leidinggeeft.
- Hoofdstuk 3 gaat over gezond bewegen: Hoe gezond is je leefstijl? Hoe werkt je lichaam? Hoe behandel en voorkom je blessures?
- Hoofdstuk 4 gaat over organiseren: hoe organiseer je een toernooi of sportdag?
- Hoofdstuk 5 gaat over trainen: van fitheid testen tot kracht- en duurtraining.
- Hoofdstuk 6 gaat over bewegen en samenleving: motieven, bewegingscultuur en de afsluitende stage in je eigen sport.



Alle opdrachten worden op dezelfde wijze beschreven in drie stappen:

1. voorbereiden
2. uitvoeren
3. terugkijken.

Dit houdt in dat je doelen vaststelt, informatie zoekt en plant wanneer je wat doet.

Je gaat met die informatie aan de slag en rondt de opdracht op tijd en goed af. Na afloop kijk je terug of je de opdracht goed hebt aangepakt en wat je een volgende keer kunt verbeteren.

De opdrachten hebben dezelfde kleuren als de hoofdstukken in het boek.

Als je na twee jaar LO2 afsluit, heb je onder andere geleerd hoe je leidinggeeft, hoe je een activiteit moet organiseren, hoe je blessures kunt voorkomen en behandelen, hoe je jezelf traint en welke plaats sport en bewegen voor jou inneemt. Kortom, je start met een enthousiaste en gemotiveerde houding en je gaat na twee jaar met een goede sportieve beroepshouding naar een vervolgopleiding.

Sportitude, sporten met de juiste houding

Auteurs: Wessel van de Kamp, Oscar Linde, Eric Swinkels, Dennis Witsiers



Hoofdstuk 1

Algemene vaardigheden

Iedereen beweegt op zijn eigen manier en die manier zegt iets over jou. Samen met hoe je praat, wat je draagt en wat je doet vormt dit je houding. Dit bepaalt grotendeels hoe anderen je zien. Bij LO2 leer je hoe je met anderen omgaat, hoe je jezelf presenteert en verantwoordelijkheid neemt. Met die vaardigheden ben je van waarde voor toekomstige werkgevers. Je werkt LO2 actief aan een houding die belangrijk is voor een beroep, kortom je beroepshouding. In dit hoofdstuk leer je wat communicatie is, krijg je informatie over samenwerken, leer je presenteren en tot slot leer je omgaan met winst en verlies.

Leerdoelen

- Je leert wat communiceren is en het verschil tussen verbale en non-verbale communicatie.
- Je leert waar je aan moet denken als je een presentatie gaat houden.
- Je leert samenwerken met iedereen, waarbij luisteren een belangrijke vaardigheid is.
- Je leert dat iedereen in de groep verantwoordelijk is voor het resultaat.
- Je leert dat kritiek geven en krijgen bij samenwerken hoort.
- Je leert wat fair play betekent en welke rol het speelt bij verschillende kenmerken van sport(en).
- Je leert dat spelregels gebaseerd zijn op normen en waarden.
- Je leert welke invloed verschillende omstandigheden, materiaal en financiën hebben op fair play.

1.1 Communiseren

Communiseren komt bij alle opdrachten terug. Bijvoorbeeld als je instructie gaat geven, scheidsrechter bent of hulp moet verlenen. Je zult de theorie van dit hoofdstuk dan ook vaak gebruiken.

Leerdoelen

- Je leert wat communiseren is en wat het verschil tussen verbale en non-verbale communicatie is.

Communiseren

Communiseren is een mooi woord voor het uitwisselen van informatie. De meest herkenbare vorm van communiseren is praten. Jij zegt bijvoorbeeld: “Zit je jas lekker?” De ander hoort dat en zegt: “Ja hoor!” Je hebt nu met taal om informatie gevraagd en gekregen. Als we bij het uitwisselen een taal gebruiken, noemen we dat **verbale communicatie**. Voorbeelden van verbale communicatie zijn: praten, brieven schrijven, Whatsapp-berichtjes sturen, telefoongesprekken voeren, gebarentaal spreken en ga zo maar door. Om de inhoud van de informatie goed over te brengen, moet je duidelijk zijn. Als je iets opschrijft, doe je dat netjes en in goed Nederlands, zodat het voor iedereen leesbaar is.

Spoken is niet de enige manier waarop je communiceert. Alles wat je doet, brengt een boodschap over. Bijvoorbeeld de manier waarop je kijkt, hoe je je handen gebruikt en welke kleding je draagt.

Kijk naar de volgende afbeeldingen. Wie van de twee heeft er echt zin in?



Afbeelding A.



Afbeelding B.

Op de plaatjes zie je duidelijk dat de manier waarop iemand kijkt al bepaalt welke boodschap over wordt gebracht. We noemen het communiseren zonder taal **non-verbale communicatie**. Hieronder vallen:

- lichaamshouding
- gezichtsuitdrukking
- kleding
- stemgebruik
- gebaren
- uiterlijk.

Als je serieus genomen wil worden, zul je de informatie die je wil overbrengen goed moeten ondersteunen met non-verbale communicatie.

Wat heb je geleerd?

- Je weet dat communicatie het uitwisselen van informatie is.
- Je weet het verschil tussen verbale en non-verbale communicatie.

1.2 Jezelf presenteren

Bij LO2 komt het vaak voor dat je voor een groep komt te staan om wat uit te leggen, of als je scheidsrechter bent. Dat noemen we 'presenteren'. Presenteren zul je in verschillende rollen gaan doen. Bijvoorbeeld als je instructie geeft, organisator bent of stage gaat lopen.

Leerdoelen

- Je leert waar je aan moet denken als je een presentatie gaat houden.

Om goed over te komen bij een publiek, is het belangrijk om jezelf goed te presenteren. Een goede presentatie kan ervoor zorgen dat de boodschap van de presentatie beter overkomt. Een scheidsrechter die passend gekleed is, snel reageert, zich groot maakt, duidelijke signalen geeft en hard fluit, heeft veel meer overwicht dan een scheidsrechter die stilstaat, angstig kijkt, zachtjes fluit en nauwelijks gebaart.



Een sterke houding en duidelijk communiceren.

Presenteren komt in veel vormen voor. Bijvoorbeeld het presenteren aan een groep mensen, jezelf presenteren tijdens het lesgeven, jezelf een houding geven bij het scheidsrechteren en jezelf presenteren bij een sollicitatiegesprek. Omdat deze rollen heel verschillend zijn, noemen we een aantal belangrijke aandachtspunten.

Vorbereiden

Het laten slagen van een presentatie is voor een heel groot deel afhankelijk van een goede voorbereiding. Als je begint met de voorbereiding, kies je de manier waarop je gaat presenteren. Daarvoor moet je jezelf een aantal vragen stellen. Deze vragen staan hierna uitgewerkt.

Aan wie ga jij je presenteren?

Een sollicitatiegesprek op een net kantoor vraagt een andere aanpak dan een gesprek op een sportschool. En een instructie aan een groep kleuters ziet er anders uit dan iets uitleggen aan jouw eigen klas. Denk na over wat goed past bij de doelgroep. Jouw klasgenoten zullen kinderachtig praten niet accepteren, waardoor de inhoud van je presentatie minder goed overkomt.



Lesgeven aan kleine kinderen.

Hoelang duurt het presenteren?

Als je vooraf weet hoeveel tijd je hebt, kun je jouw boodschap daarop afstemmen. Bij het leiden van een spel is het vaak eenvoudig, er zijn tien minuten en daarna doordraaien. Bij het geven van instructie wordt het al moeilijker. Een te lang verhaal bij een kleine oefening van tien minuten is zonde van de tijd.

Wat is de inhoud van je presentatie?

Als je goed voorbereid bent voor wat je wilt zeggen, zul je zekerder overkomen. Als scheidsrechter moet je de regels heel goed kennen, om snel beslissingen te kunnen nemen. Als je een presentatie voor een groep houdt, komt het beter over als je dat zonder haperingen doet. Om dit goed te doen, schrijf je de inhoud op. Gebruik kleine, korte zinnen en bedenk welke voorbeelden daarbij passen. Het gebruik van een aantal vaktermen (termen