

De kracht van kracht in de gymles

Laatst geactualiseerd:  22 december 2017

Leestijd:  5 minuten

Onderwerp(en): Onderwijs en bewegen

<

Jongeren met overgewicht kunnen flink opzien tegen de gymles. Het omkleden, de vele conditie-, explosiviteit- en lenigheidsoefeningen waar ze vaak wat minder goed in zijn. En aan jou als docent de taak om de les voor iedereen (jongens, meiden, topatleten in de dop, jongeren met overgewicht) leuk te maken. Het toevoegen van krachtoefeningen aan de gymles kan daarbij helpen.

Het toevoegen van kracht aan de gymles

Veel gymlessen focussen zich vooral op uithoudingsvermogen en dat is voor **jongeren met overgewicht** doorgaans minder leuk. Ze zijn hier in veel gevallen minder goed in en in combinatie met de negatieve ervaringen die zij hiermee in het verleden vaak hebben gehad, neemt het plezier in bewegen voor hen daardoor af

wanneer hier de focus op ligt. Door krachtoefeningen toe te voegen aan de gymlessen, kunnen juist jongeren met overgewicht extra worden gemotiveerd om – met plezier – te bewegen. Bovendien zijn krachtoefeningen goed voor alle jongeren, niet alleen voor jongeren met overgewicht. En wanneer ze in de juiste vorm worden gegeven, zijn ze ook heel leuk.

De voordelen van krachtinspanningen

Vanuit de biologie is bekend dat jongeren die wat zwaarder zijn niet alleen meer vetmassa hebben, maar ook meer spiermassa. Hoe zwaarder iemand is, hoe sterker deze persoon daardoor zal zijn ten opzichte van zijn of haar lichtere leeftijdgenoten (1) én hoe beter hij/zij is in krachtinspanningen. Doordat zwaardere jongeren beter zijn in krachtoefeningen dan oefeningen gericht op uithoudingsvermogen, zullen ze krachtoefeningen leuker vinden en hierdoor meer plezier beleven aan het sporten.

Daarnaast hebben krachtinspanningen een gunstig effect op de toename van spiermassa. De verhouding tussen vet- en spiermassa verbetert wanneer jongeren (en mensen in het algemeen) aan krachttraining doen. Dat heeft positieve langetermijneffecten op het energieverbruik, doordat spieren meer energie verbruiken dan vet, ook in rust. Voor jongeren met overgewicht is het belangrijk om hun lichaamssamenstelling te verbeteren, omdat dit een belangrijke voorspeller is van chronische ziekten zoals diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten. Zelfs als het verlagen van het vetpercentage niet lukt, loont het voor jongeren met overgewicht om hun **fitheid te verbeteren, omdat dit ook zonder gewichtsverandering gezondheidsrisico's kan verminderen.**

De juiste vorm?

Je hebt als docent lichamelijke opvoeding waarschijnlijk veel goede ideeën over de manieren waarop je krachtoefeningen in jouw lessen kunt verwerken. Denk aan verschillende krachtcircuits, bootcamps, crossfit, stoeivormen, maar ook allerlei soorten

spelvormen waarin krachtelelementen terugkomen. Enkele belangrijke aandachtspunten, naast veiligheid onder toezicht van de gymdocent, om ook voor jongeren met overgewicht het maximale uit de gymles te halen, zijn:

1. Jongeren met overgewicht zijn minder goed in krachtoefeningen waarbij het eigen lichaamsgewicht een rol speelt, zoals touwklimmen en push ups. Net zoals bij oefeningen waarbij het uithoudingsvermogen een belangrijke rol speelt, hebben jongeren ook bij touwklimmen en push ups last van hun overgewicht. Kies daarom juist voor oefeningen waarbij het eigen lichaamsgewicht geen rol speelt. Dus kies in plaats van touwklimmen of push ups juist voor oefeningen of spellen waarbij gewichtjes, medicine ballen en elastische banden worden gebruikt, maar bijvoorbeeld ook zware matten, banken of andere elementen die al in de gymzaal aanwezig zijn. Met dit type krachtoefeningen doen jongeren met overgewicht succeservaringen op in de gymles, krijgen ze meer vertrouwen in hun eigen sportieve kunnen en kunnen zij sport als iets plezierigs gaan ervaren!
2. Wederzijdse waardering van leerlingen met verschillende kwaliteiten is belangrijk. Wissel daarom bij voorkeur krachtoefeningen af met andere oefeningen waarop weer andere jongeren kunnen 'uitblinken'. **Zo houd je de gymles gebalanceerd en leuk voor iedereen.**
3. Jongeren zouden elkaars prestaties moeten leren waarderen op basis van elkaars kwaliteiten en niet op basis van gewicht. Bijvoorbeeld: touwtrekken is wel een krachtoefening, maar hier kunnen andere, lichtere jongeren zeggen "je wint alleen maar omdat je dik bent" in plaats van "je wint omdat je sterk bent". Idealiter houd je ook hier rekening mee bij het kiezen van oefeningen.
4. Alleen maar individuele krachtoefeningen doen, wordt snel saai voor jongeren, dus breng variatie aan en zoek ook hier naar (eerlijke) competitie elementen.

5. Aansluitend op de voorgaande opmerking: competitie is leuk, maar leer jongeren ook om zichzelf niet te meten met anderen, maar zich vooral te richten op hun eigen vooruitgang. Iedereen is anders. In plaats van leerlingen een cijfer te geven op basis van hun prestatie ten opzichte van anderen, is het goed om leerlingen regelmatig te wijzen op hun individuele groei.

Twee voorbeelden van spellen die de nadruk leggen op kwaliteiten van alle leerlingen

Een circuit

Het doel van dit circuit is het winnen van een *team challenge*. Teams worden willekeurig samengesteld en moeten een circuit afleggen. Het parcours bestaat uit (bijvoorbeeld) vijf onderdelen: voornamelijk uit krachtoefeningen, maar ook een aantal snelheids- en conditionele elementen. Wanneer alle onderdelen door alle teams uitgevoerd zijn, kiest ieder team een speler uit om het op één onderdeel op te nemen tegen een speler van een ander team. Je bepaalt dus als team welke speler wordt ingezet op welk onderdeel van het circuit. De verschillende onderdelen mogen niet door dezelfde leerling uitgevoerd worden. Hierdoor worden de leerlingen gestimuleerd om tijdens het uitvoeren van de onderdelen op te letten wie goed is in welke oefening. Alleen wanneer je als team het beste presteert en elkaar waardeert op basis van kwaliteiten, kun je de *team challenge* winnen.

Een mattenwagen-race

De groep leerlingen wordt willekeurig in tweeën verdeeld voor een estafette. Het doel is om als leerling telkens een mattenwagen naar de overzijde van de gymzaal te duwen en terug te rennen zonder deze mattenwagen. Omdat de mattenwagen zwaar is, kost het veel kracht om deze te versnellen en wanneer deze snelheid heeft, kost het kracht om de mattenwagen bij de finishlijn te stoppen. Sterkere leerlingen hebben voordeel mét de mattenwagen en snellere leerlingen zónder de mattenwagen. Ook hier leren leerlingen elkaar

te waarderen op basis van hun kwaliteiten en elkaar in te zetten op basis van ieders kracht.

Lees meer

- [Over variatie in niveaus en oefeningen tijdens de gymles](#)
- [Wat zijn de biologische en psychologische voordelen van krachtinspanningen?](#)
- [Benieuwd naar \(Engelstalige en Nederlandstalige\) wetenschappelijke artikelen over krachtsport voor jongeren? Lees meer over het belang van krachtsport voor jongeren met overgewicht.](#)
- [Over goede aanpakken voor jeugd met overgewicht](#)