



Wat beweegt onze kids ?

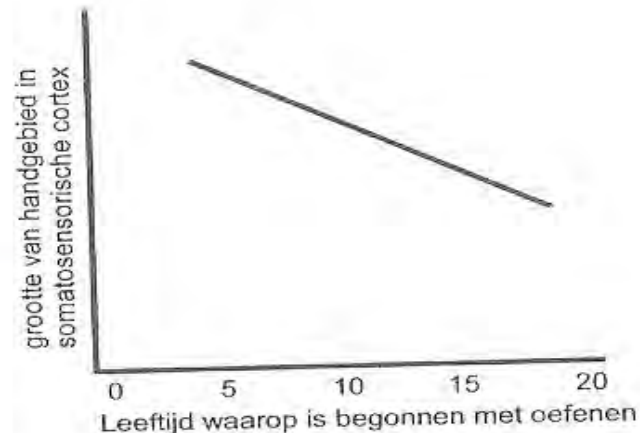
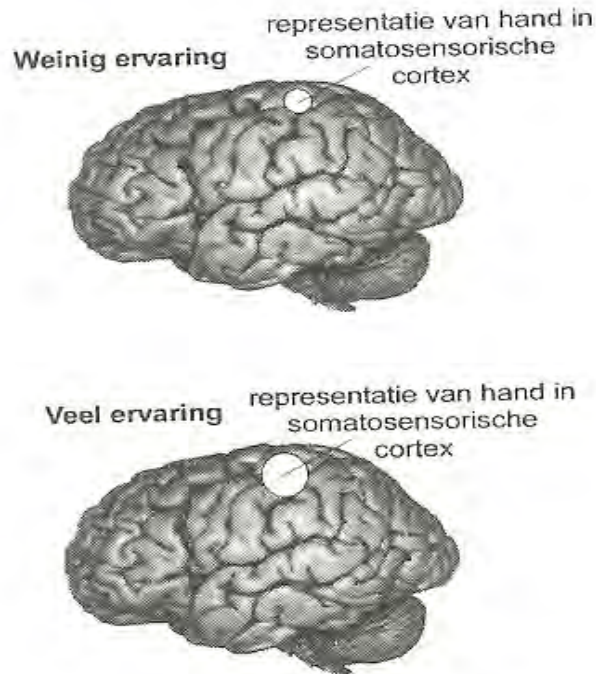
Han C G Kemper

**Emeritus Hoogleraar
Gezondheid en Bewegen
VU Medisch Centrum
Amsterdam**

Invloed van sport en bewegen op de groei, gezondheid en fitheid van jongeren



Bewegen en sport is goed voor het brein

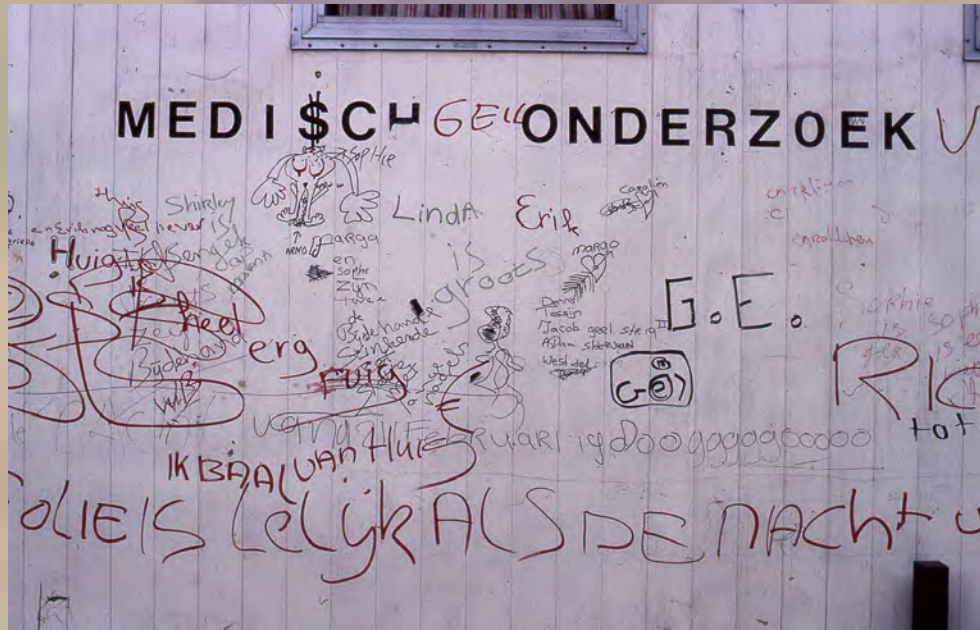


Illustratie van representatie van handgebied in de somatosensorische cortex van muzikanten met veel en weinig muziekervaring (links). Hoe eerder is begonnen met muziekbeoefening, hoe groter de representatie van het handgebied (rechts). Gebaseerd op resultaten uit Pantev et al. (*Annals of the NY Academy of Science*, 2001).

Het Amsterdamse Groei en Gezondheids Onderzoek

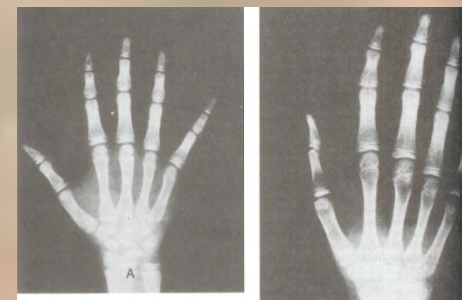


Longitudinaal onderzoek op twee scholen in Amsterdam en Purmerend



Hoe kids in 30 jaar groter groeien

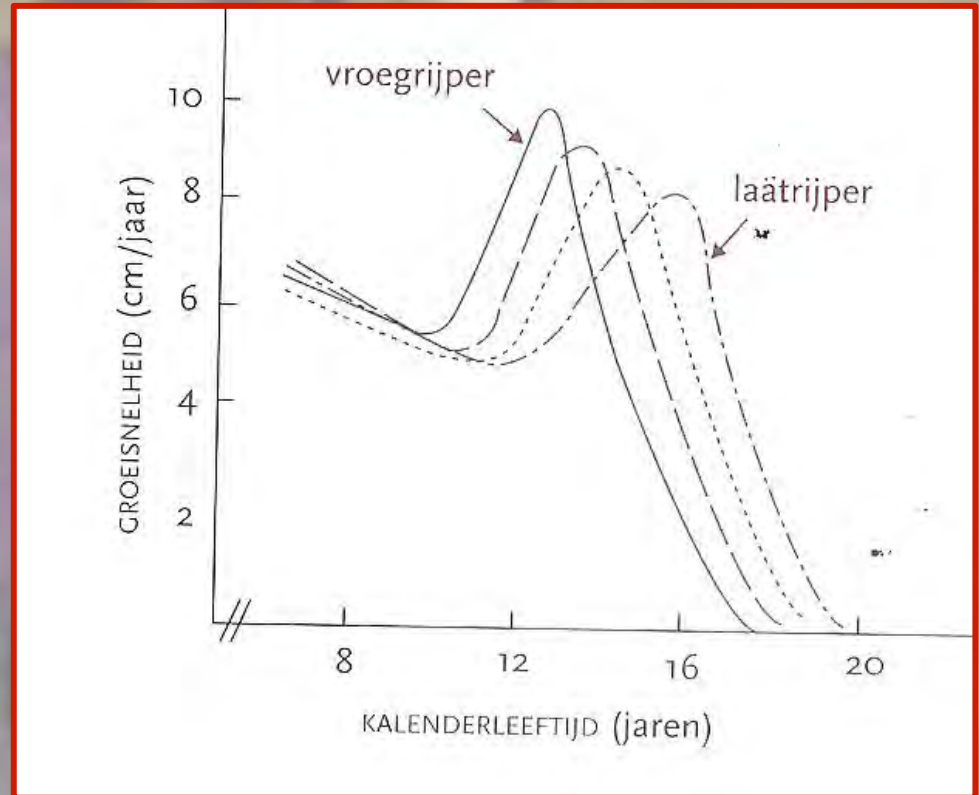
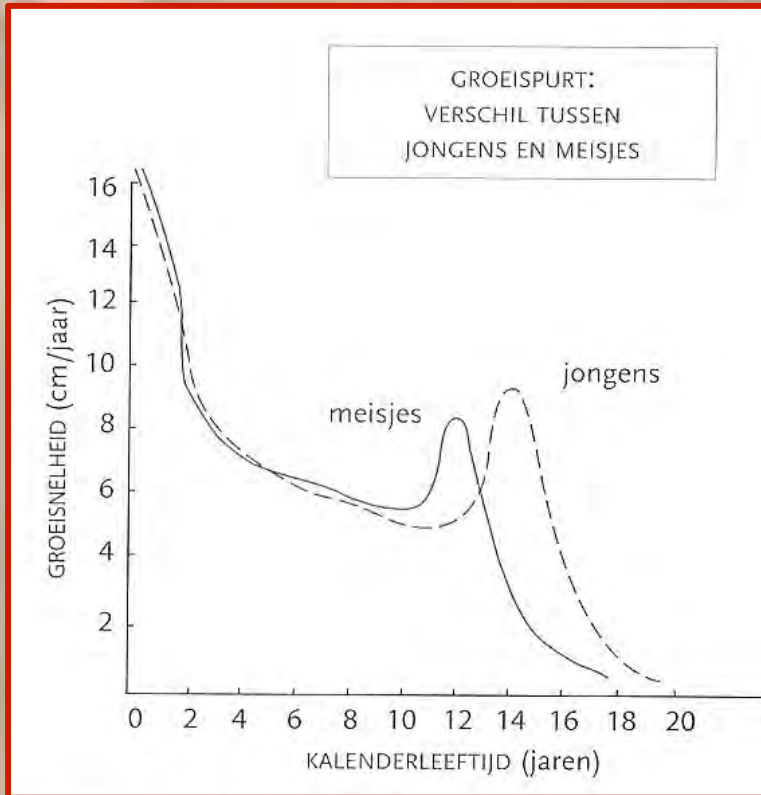




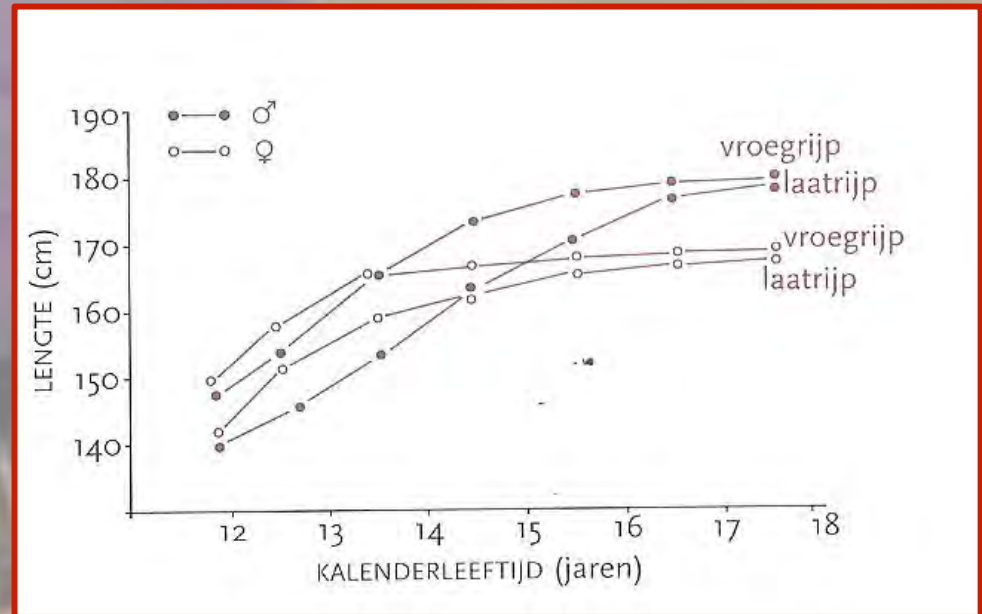
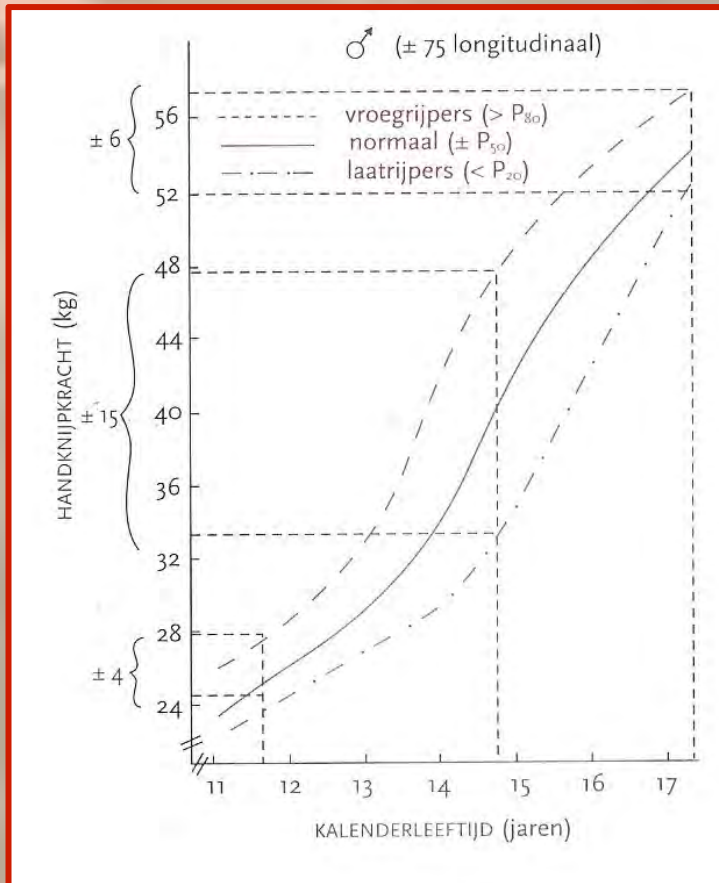
Turnclubje van 12 jarige meisjes



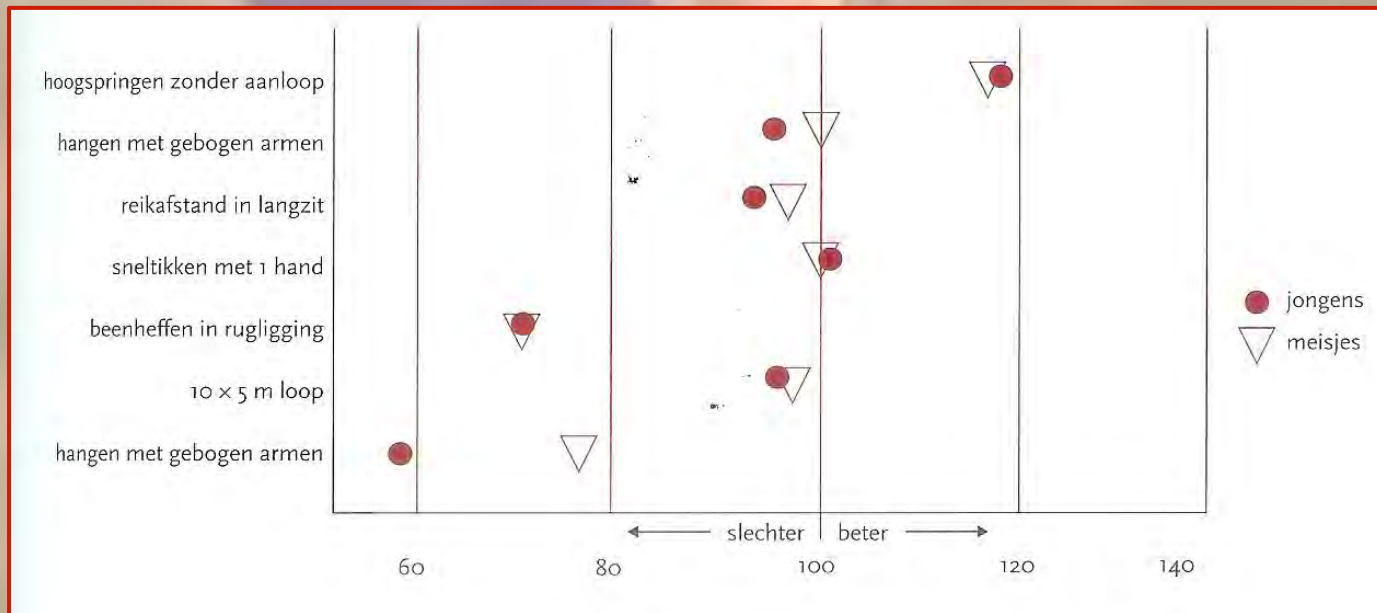
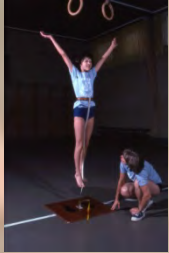
De groeisput



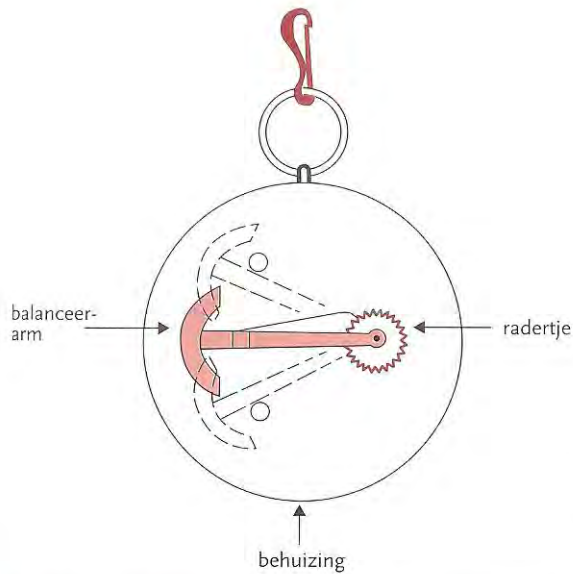
Worden vroeg- of laatrijpers later ook minder fit?



Fitheid van kids: vroeger en nu

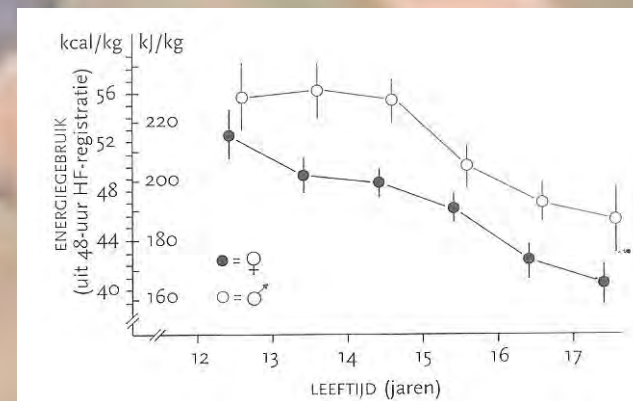
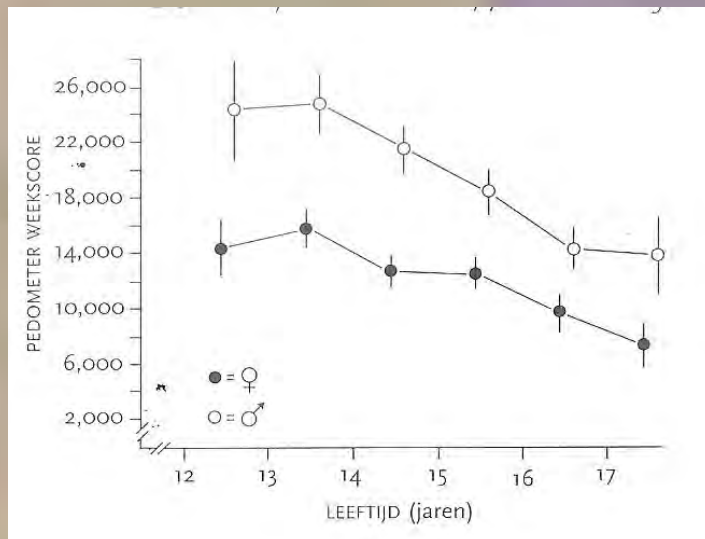
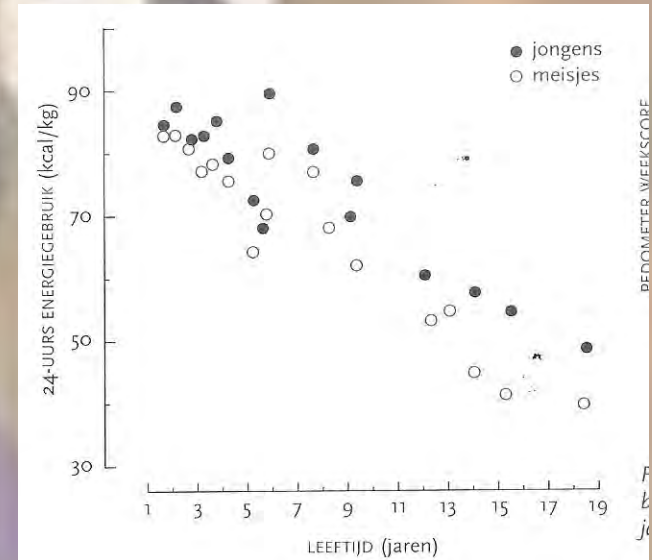
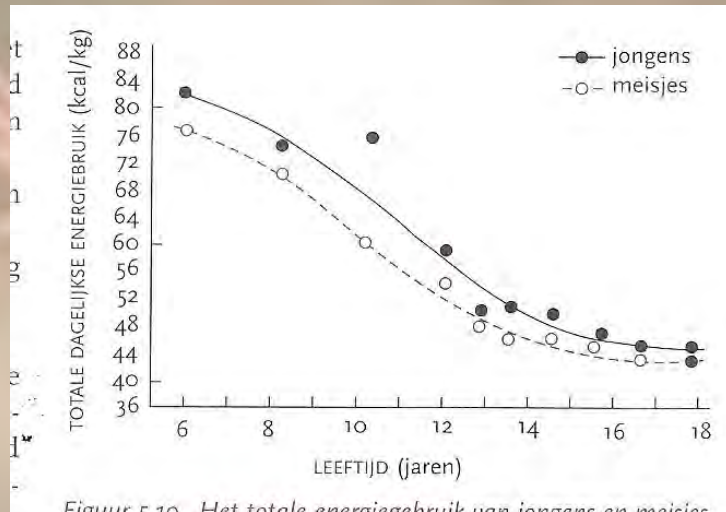


Hoe hebben we sport en bewegen gemeten ?

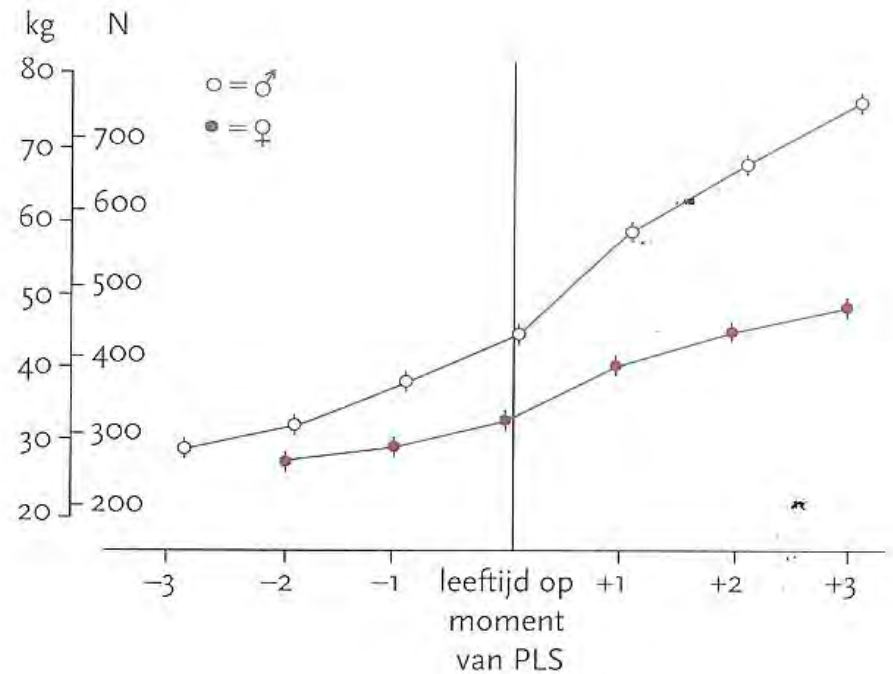


Figuur 5.4 Diagram van het principe van de stappenteller (naar Kemper et al. 1977)

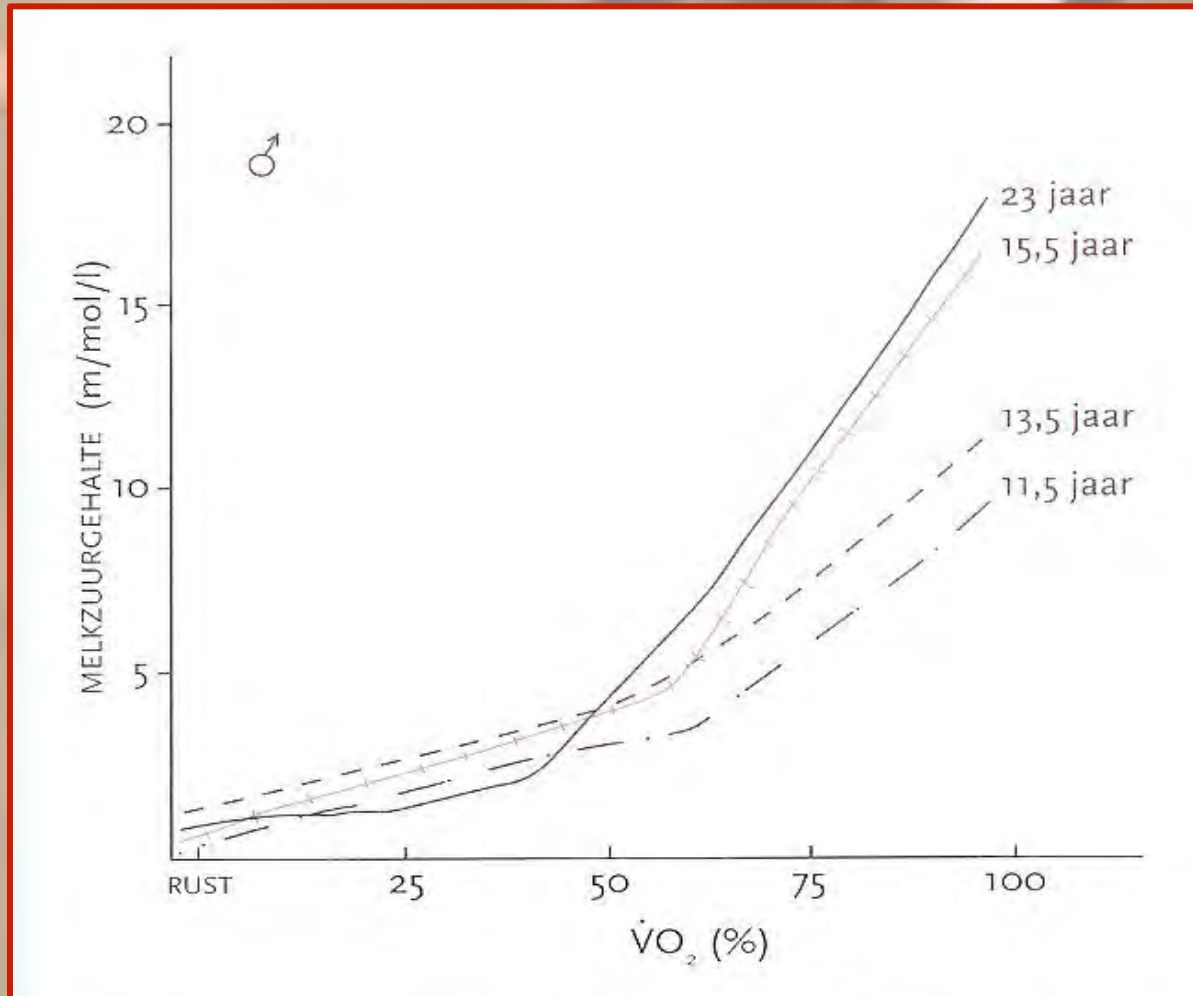
Meer of minder lichaamsbeweging door kids ?



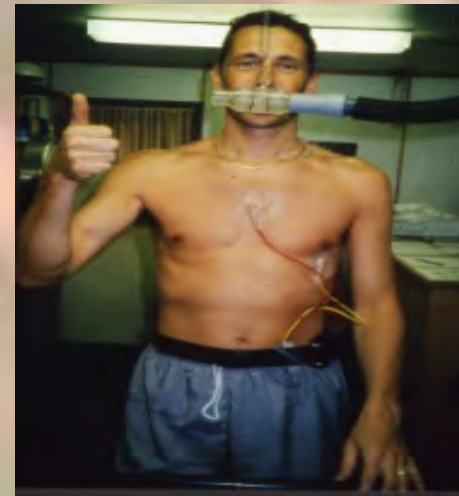
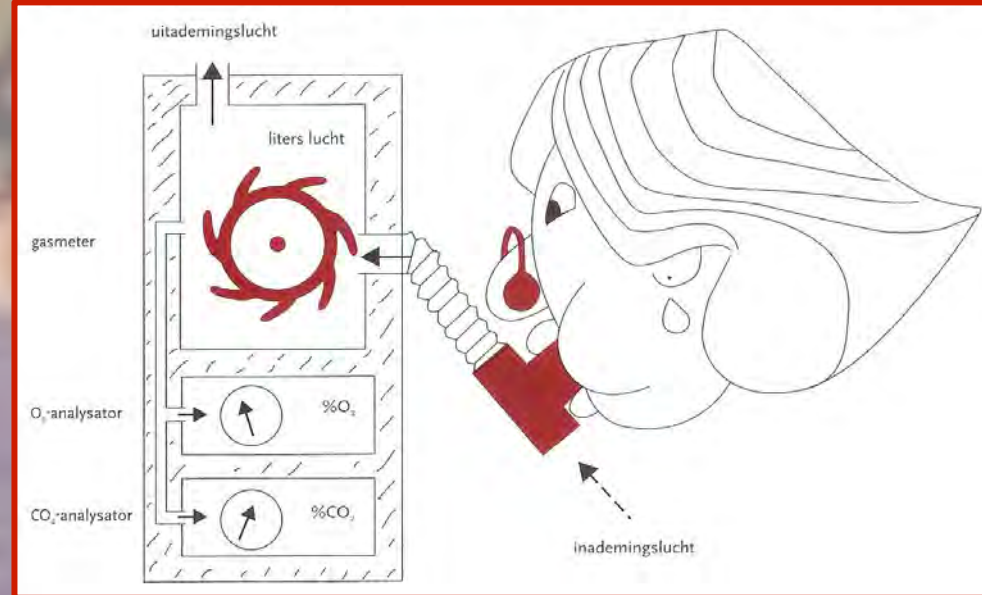
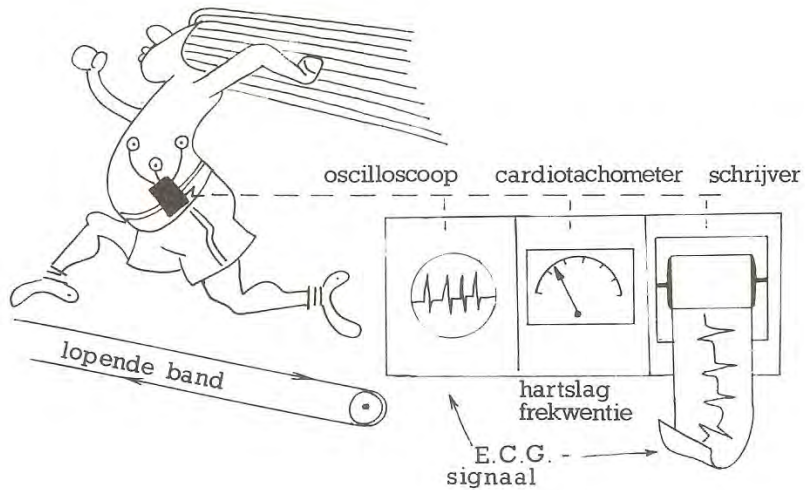
Spierkracht bij kids



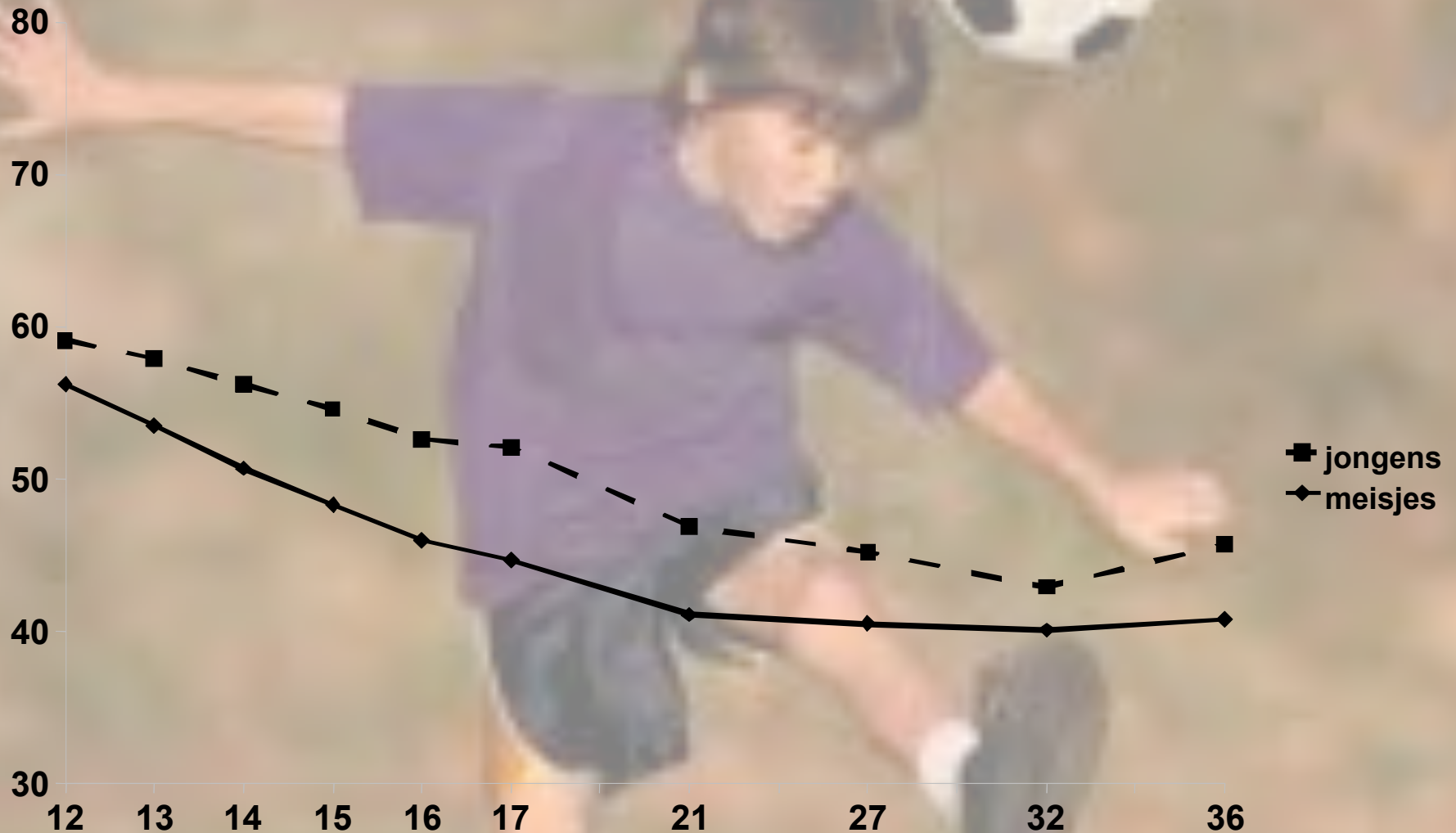
Anaeroob uithoudingsvermogen bij kids



Het aerobe uithoudingsvermogen bij kids

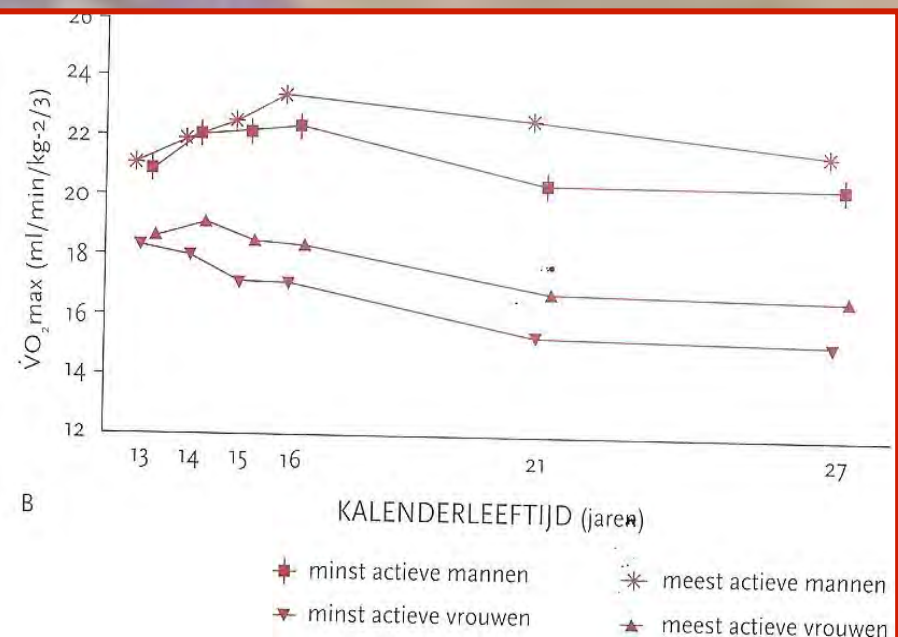
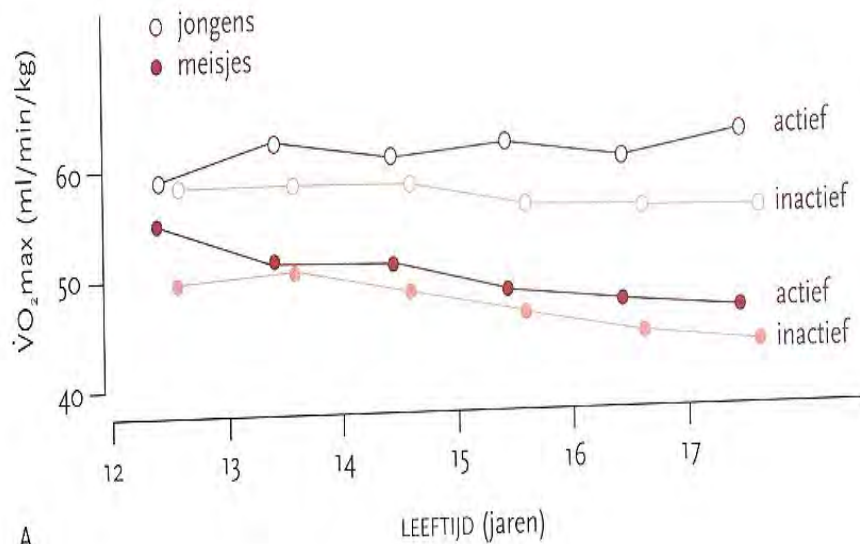


Het aerobe uithoudingsvermogen van 12 tot 36 jaar

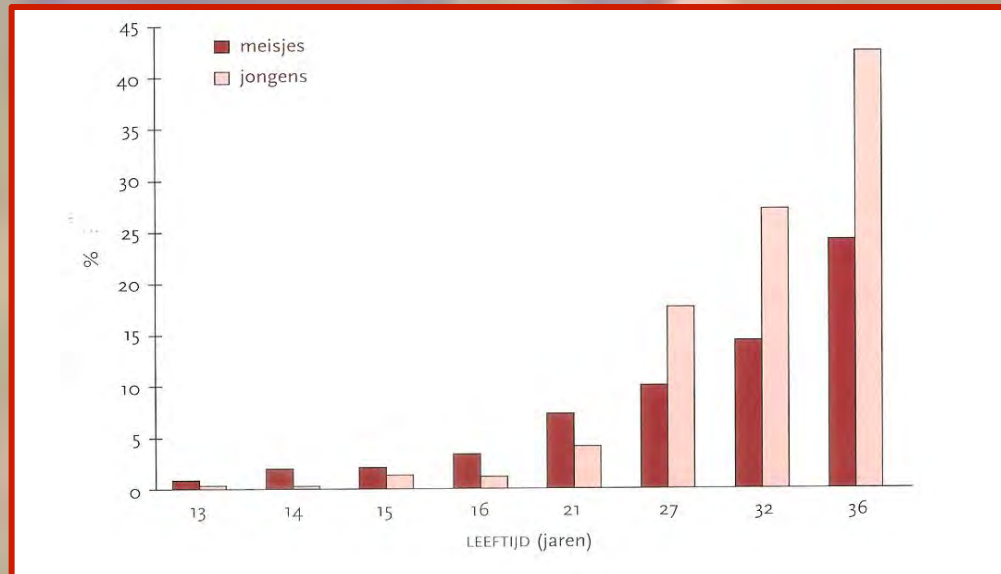
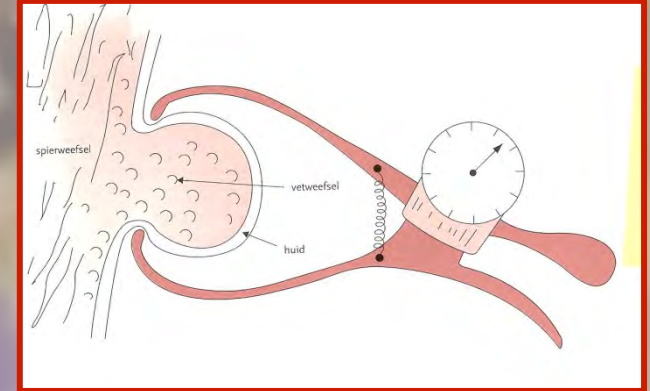


HAMVRAAG:

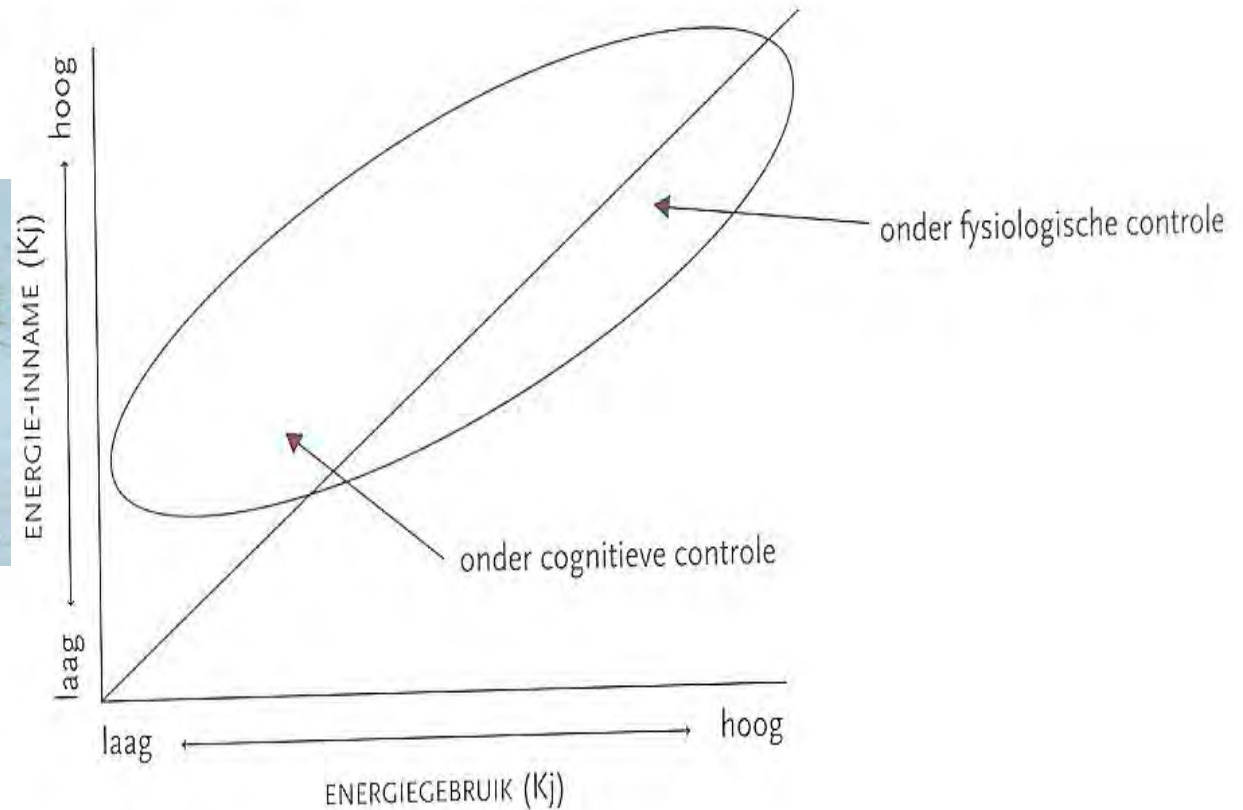
Krijg je door meer te sporten in je jeugd ook een beter aeroob uithoudingsvermogen op volwassen leeftijd ?



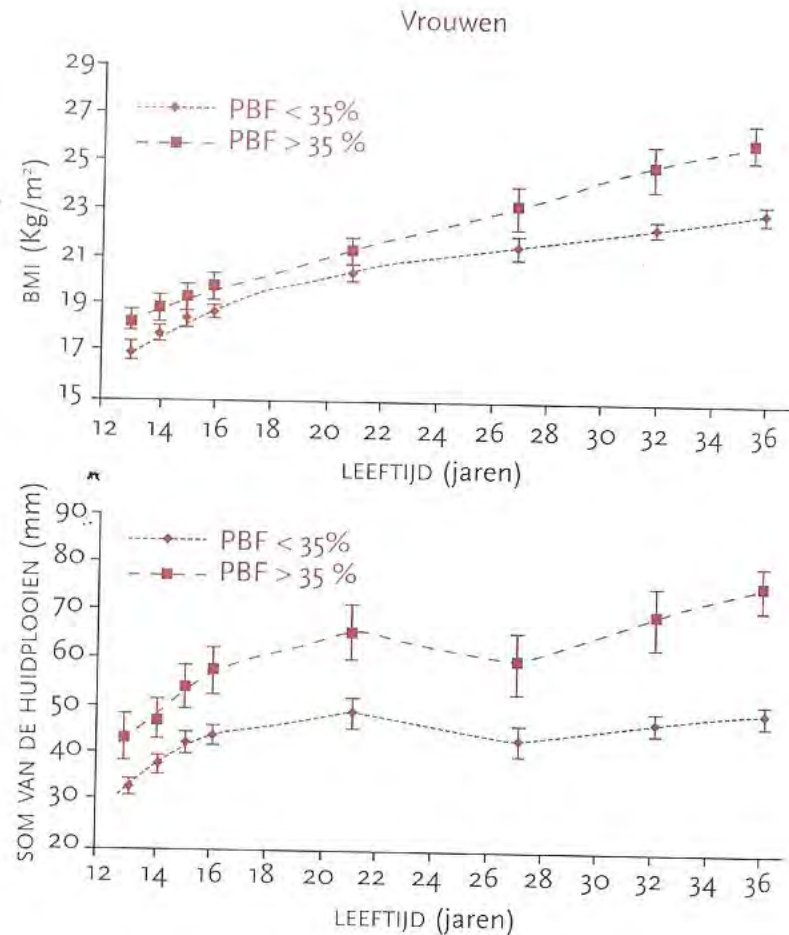
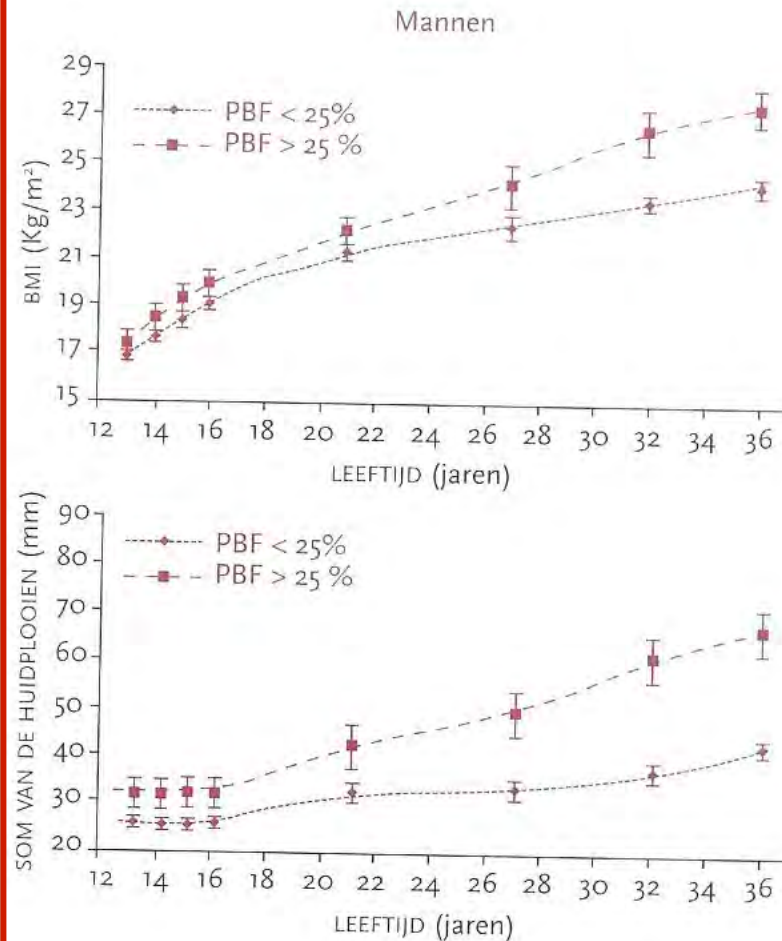
Dikke kids



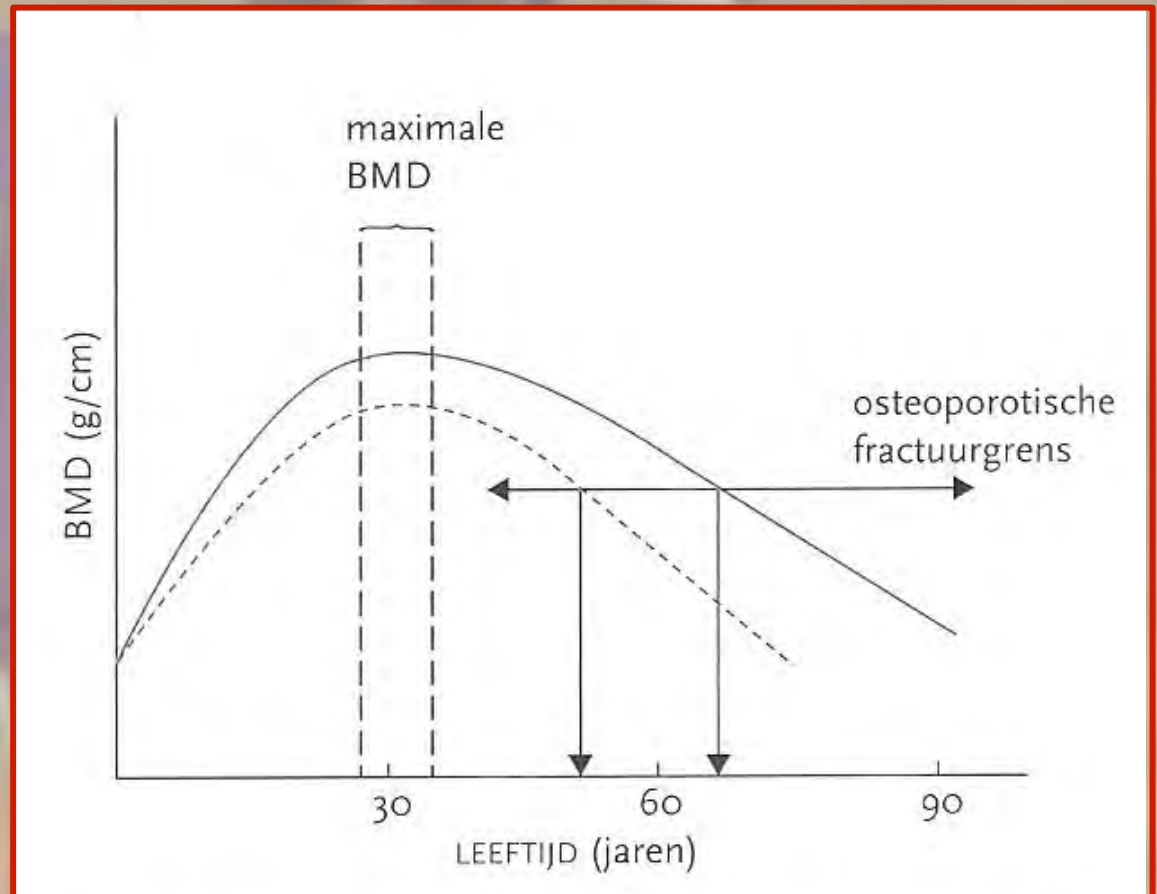
Dikke kids zijn uit balans



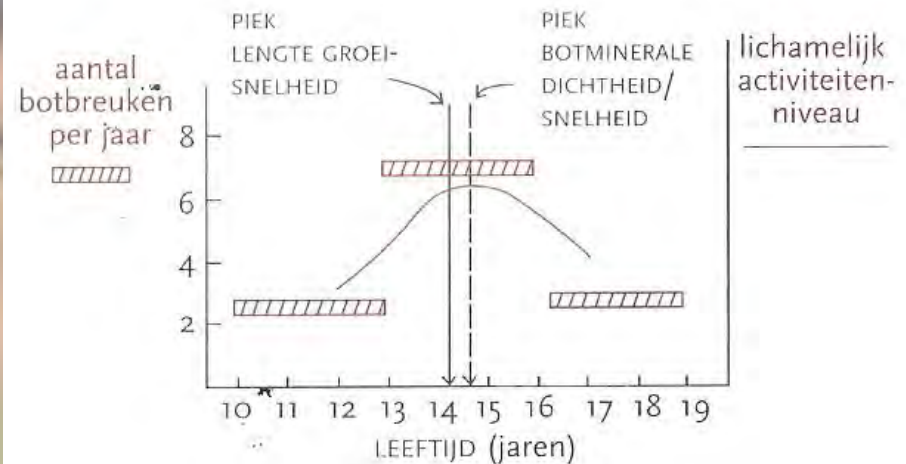
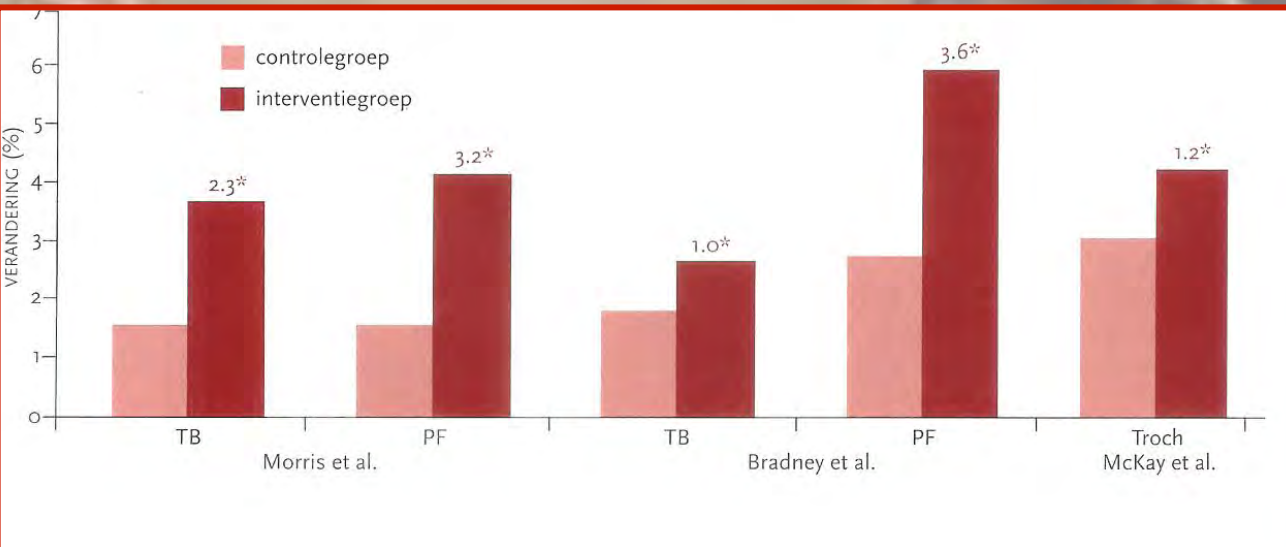
Dikke kids zijn en blijven uit balans



Het skelet van kids



Sport zet meer bot op de bank, maar... ook meer kans op botbreuken

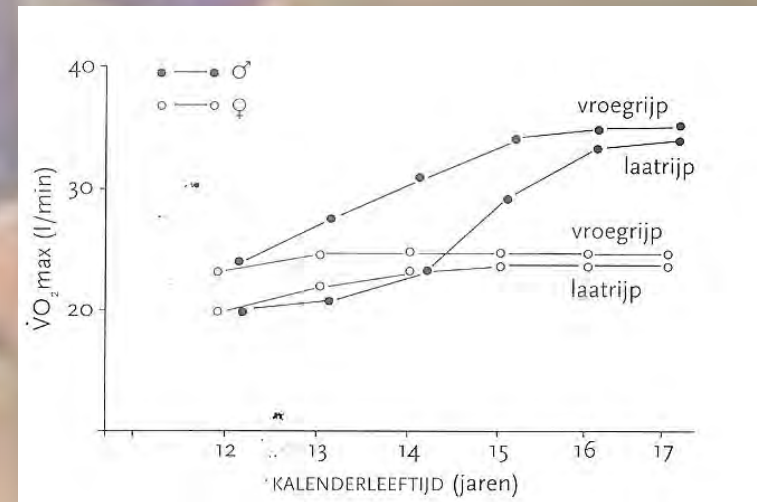
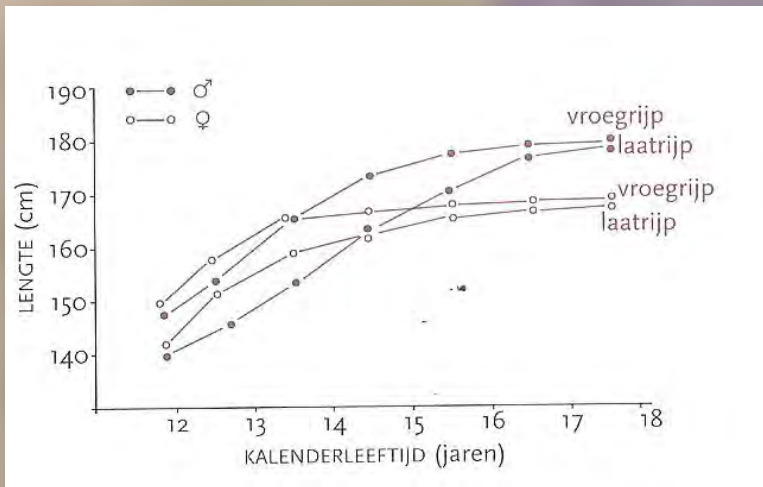


SPORT TALENT

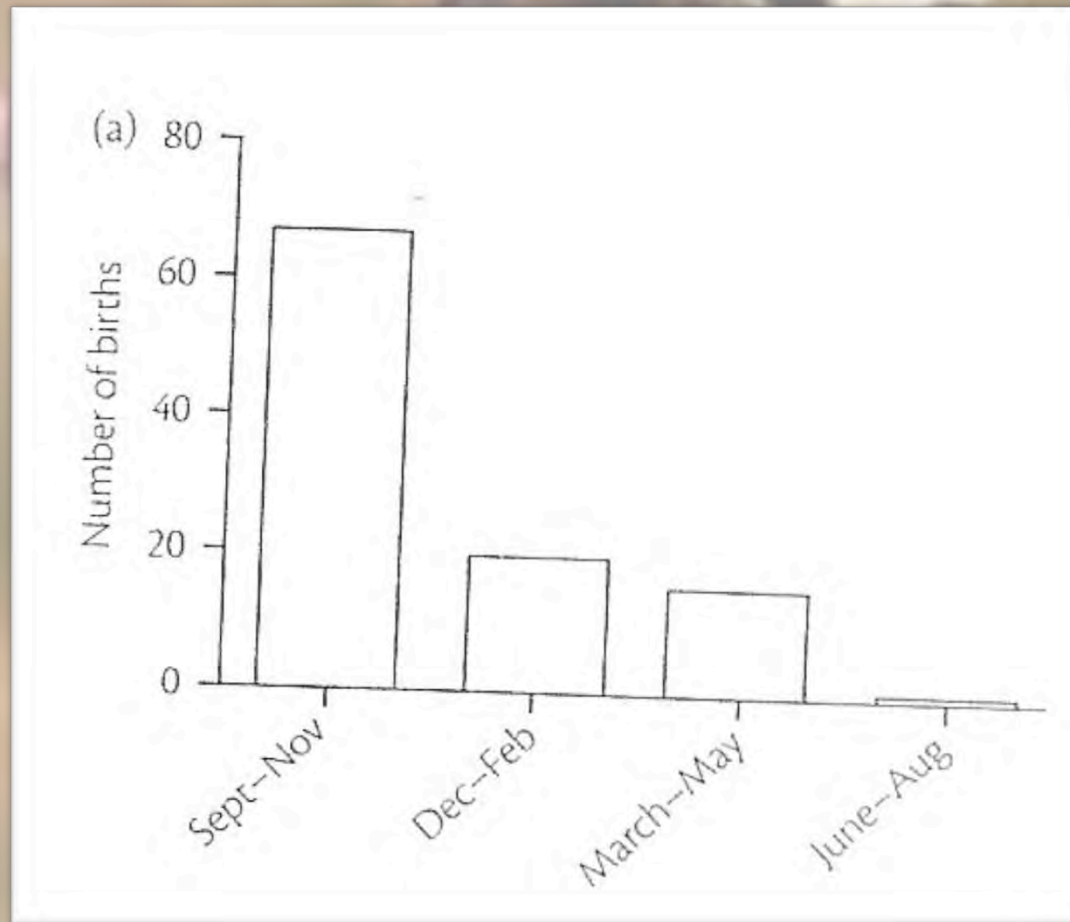


Hoe gaan we met sportief talent om ?

Vroege selectie is moeilijk, want vroegrijpers lijken talentvoller dan laatrijpers , maar zijn het niet!

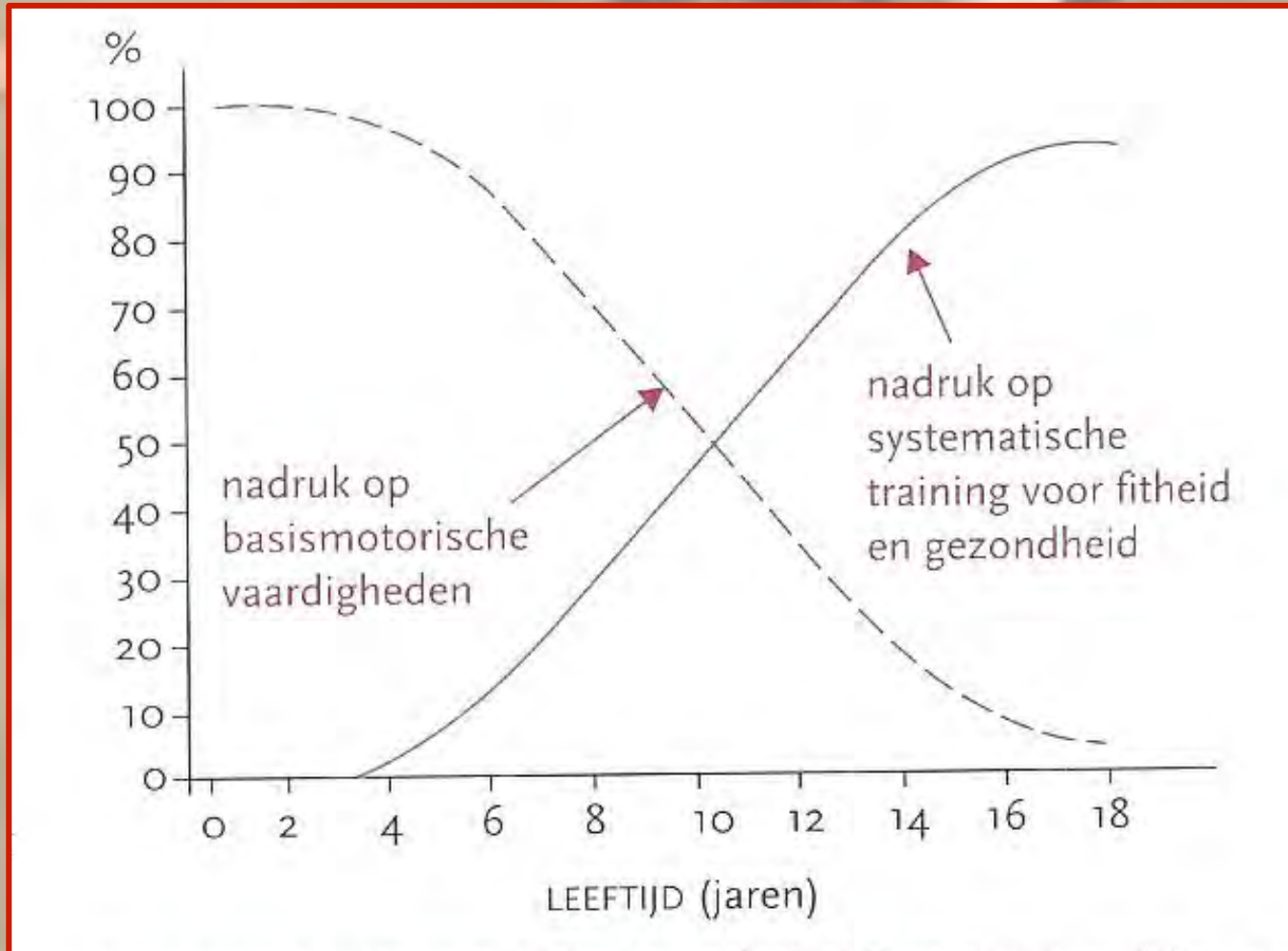


Kalenderleeftijds discriminatie bij jonge “talentvolle” voetballertjes in de UK



Sherar et al 2007 en Dudink, 1994

Eerst diversificatie, daarna specialisatie



Tienjaarsregel

- Minstens 10 trainingsjaren zijn nodig voor een optimale talentontwikkeling (dus niet alleen aanleg maar ook oefening)
- Gemiddeld 10.000 trainingsuren (variatie 6.000-20.000)
- Dus niet alleen aanleg, maar ook heel veel oefening !



Ethische code voor jeugdsport

- Extreme monotonie van trainingsschema's vermijden
- Sociale isolatie ligt op de loer bij jongeren met een beperkte interesse
- Geen enkele hormonale, probiotica of dieet maatregel toepassen
- Voordelen van sporttraining maximaliseren en nadelige effecten minimaliseren

Gezond sporten, niet zo...

3550 km hardlopen in 60 dagen door een 8 jarig chinees meisje







over de invloed van
bewegen en sport
op de gezondheid
van jongeren

Fitte kinderen, sportieve tieners

Han C.G. Kemper

ELSEVIER Gezondheidszorg

hancgkemper@upcmail.nl

Een sportief

2014

toegewenst aan de
SPORTRAAD
van
PURMEREND

