

## Hoe belangrijk is een breedmotorische ontwikkeling?

**Breedmotorisch sporten is van onschatbare waarde voor de algehele ontwikkeling en gezondheid van kinderen.**

Het biedt kinderen de mogelijkheid om een breed scala aan motorische vaardigheden te ontwikkelen, waaronder fijne en grove motoriek, coördinatie, balans en kracht. Door deel te nemen aan verschillende activiteiten worden verschillende spiergroepen en bewegingspatronen gestimuleerd, wat bijdraagt aan een meer uitgebalanceerde en veelzijdige motorische ontwikkeling. Deze fase van de kinderontwikkeling is een cruciale periode waarin de basis wordt gelegd voor een gezonde levensstijl en het opbouwen van fundamentele motorische vaardigheden.

**Breedmotorisch sporten** biedt kinderen dus de kans om een breed scala aan vaardigheden te ontwikkelen en te verfijnen.

*De verschillende vaardigheden worden hieronder opgesomd zonder in een bepaalde volgorde te staan.*

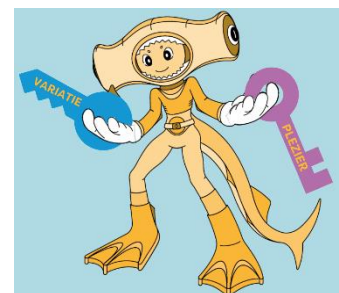
### **Algemene ontwikkeling**

#### Gezonde levensstijl

Door op jonge leeftijd betrokken te zijn bij breedmotorische sporten, worden kinderen aangemoedigd om een actieve levensstijl te omarmen die hen kan helpen om gezond te blijven en overgewicht te voorkomen. Het legt ook de basis voor een levenslange liefde voor lichaamsbeweging en fysieke activiteit. Het bevordert een gezonde levensstijl en fysieke fitheid. Het helpt bij het opbouwen van kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en verbetert de cardiovasculaire gezondheid.

#### Plezier en variatie

Breedmotorisch sporten biedt kinderen de kans om verschillende sporten en activiteiten uit te proberen en te ontdekken waar hun interesses en talenten liggen. Dit kan het plezier in sport en beweging vergroten en voorkomen dat ze vroegtijdig afhaken.



#### Veiligheid in het water

Het aanleren van zwemvaardigheden op jonge leeftijd is van vitaal belang voor de veiligheid van kinderen rond water. Een brede motorische ontwikkeling in het zwembad helpt kinderen niet alleen om zichzelf te redden in noodsituaties, maar maakt hen ook bewust van waterveiligheid en de juiste gedragingen rond water.

### Lange termijn betrokkenheid bij sport

Breedmotorisch sporten kan helpen bij het ontdekken van individuele interesses en talenten, wat de kans vergroot dat mensen op lange termijn betrokken blijven bij fysieke activiteiten.

### Brede basis voor specialisatie

Een brede basis van motorische vaardigheden biedt een stevige fundering voor latere specialisatie in specifieke sporten. Atleten die een gevarieerde achtergrond hebben, kunnen vaak gemakkelijker overstappen naar meer gespecialiseerde training.

### Preventie van blessures

Specialisatie in één sport op jonge leeftijd kan leiden tot overbelasting van specifieke spieren en gewrichten, wat het risico op blessures kan vergroten. Breedmotorisch sporten, verschillende bewegingspatronen verkennen, helpt dit te voorkomen door de belasting over verschillende spiergroepen te verdelen.

### Algemene motorische vaardigheden

Breedmotorisch sporten omvat een divers scala aan activiteiten die bijdragen aan de ontwikkeling van algemene motorische vaardigheden. Dit omvat fijne motoriek, grove motoriek, balans, coördinatie en andere basisvaardigheden die essentieel zijn voor dagelijkse activiteiten.

### Motorische diversiteit

Het beoefenen van diverse sporten stimuleert de motorische diversiteit, wat de mogelijkheid vergroot om verschillende bewegingspatronen te beheersen. Dit heeft niet alleen voordelen voor de sportprestaties, maar draagt ook bij aan een veelzijdige fysieke ontwikkeling.

## **Psychosociale ontwikkeling**



### Zelfvertrouwen

Het beheersen van verschillende vaardigheden en technieken in het water draagt bij aan het zelfvertrouwen van kinderen. Wanneer ze merken dat ze vooruitgang boeken en nieuwe uitdagingen overwinnen, krijgen ze een gevoel van trots en zelfvertrouwen dat ook buiten het zwembad van toepassing is.

### Verbeterde sociale interactie

Deelname aan watersporten moedigt sociale interactie en teamwork aan. Kinderen leren samen te werken, communiceren en elkaar te ondersteunen, wat hun sociale vaardigheden verbetert en hen helpt vriendschappen te sluiten met leeftijdsgenoten.

### Stressverlichting

Zwemmen en andere watersporten kunnen een effectieve manier zijn voor kinderen om stress te verminderen en te ontspannen. Het kalmerende effect van water en de fysieke activiteit helpen bij het verminderen van angst en het bevorderen van een gezond emotioneel welzijn.

### Ontwikkeling van discipline en doorzettingsvermogen

Het beoefenen van watersporten vereist discipline en doorzettingsvermogen. Kinderen leren om doelen te stellen, consistent te trainen en obstakels te overwinnen, wat waardevolle karaktereigenschappen zijn die hen ten goede komen in alle aspecten van hun leven.

### Sociale en emotionele ontwikkeling

Breedmotorische sporten bieden kinderen de mogelijkheid om sociale vaardigheden zoals teamwork, leiderschap, communicatie en samenwerking te ontwikkelen. Ze leren ook omgaan met winnen en verliezen, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en zelfdiscipline, wat allemaal cruciaal is voor hun emotionele en sociale ontwikkeling.

### Cognitieve ontwikkeling

Sporten vereist niet alleen fysieke inspanning, maar ook cognitieve vaardigheden zoals planning, strategisch denken, probleemoplossing en besluitvorming. Door deel te nemen aan breedmotorische sporten worden deze cognitieve vaardigheden gestimuleerd en versterkt.

**Het is dus van groot belang om breedmotorisch te sporten met kinderen tussen de leeftijd van 8 tot 10 jaar. Het draagt namelijk bij aan hun algemene ontwikkeling, plezier in beweging, en het legt een stevige basis voor een actieve en gezonde levensstijl.**