FACULTEIT GENEESKUNDE EN
GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN



DCD EN EEN TENNISRACKET

Vakgroep Revalidatiewetenschappen

UNIVERSITEIT
GENT

DCD EN EEN TENNISRACKET

Deze brochure is opgemaakt voor tennistrainers. Het vormt een leidraad om op een aangepaste manier het tennisspel aan te leren bij een kind met de diagnose Developmental Coordination Disorder (DCD).

,

Deze brochure werd gemaakt door studenten als onderdeel van een opdracht binnen tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent.



4 Wat is Developmental Coordination Disorder (DCD)?
4 DCD en tennis
5 Aanpassingen in materiaal
7 Aangepaste tennistraining bij kinderen met DCD
13 Tips voor ouders

DCD EN EEN TENNISRACKET



1. WAT IS DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER (DCD)?

Developmental Coordination Disorder, afgekort DCD, is een term voor kinderen met een *coördinatie-ontwikkelingsstoornis*. De term wordt gebruikt voor kinderen waarbij het uitvoeren van motorische vaardigheden niet altijd vlot verloopt. Ze ondervinden thuis en/of op school problemen met alledaagse activiteiten die voor leeftijdsgenootjes vanzelfsprekend zijn. Vaak wordt het kind als 'onhandig' en 'stuntelig' beschreven bij het uitvoeren van motorische taken.

Een voorwaarde om de diagnose DCD te stellen, is de afwezigheid van een medische aandoening of verstandelijk beperking die de motorische problemen kunnen verklaren. Echter komt DCD vaak samen voor met leerstoornissen en andere ontwikkelingsstoornissen zoals ADHD, autismespectrumstoornissen…

2. DCD EN TENNIS

MOEILIJKHEDEN BIJ KINDEREN MET DCD

Bij een kind met DCD kunnen zich op verschillende vlakken problemen voordoen. Elk kind dient individueel geobserveerd te worden om de kernproblemen te identificeren.

DCD EN TENNIS, EEN COMBINATIE DIE KAN SLAGEN!

Het feit dat tennis een individuele sport is, biedt het voordeel dat het kind geen rekening moet houden met teamgenoten rondom zich. Hierdoor kan het kind zich volledig concentreren op zijn eigen lichaam in de ruimte en het eigen tennisspel.

Om tot een leereffect te komen bij het tennissen, is motivatie een cruciale factor. Zonder motivatie haakt het kind binnen de kortste keren af. Het is belangrijk dat het kind niet alleen naar de tennisles komt omdat dit zo wordt opgelegd. Het kind moet *zin* krijgen om tennis te leren. Positieve bekrachtiging en feedback kunnen hierbij helpen. Het is belangrijk om de *succeservaring* te stimuleren, dit heeft een extra positieve stimulans aan zijn/haar zelfbeeld. Hierbij enkele tips:

- Hou de oefening zo eenvoudig mogelijk en herhaal veel.
- Als beloning na een goede tennisles mogen de kinderen de laatste vijf minuten van de les een baloefening of balspel doen die ze zelf kiezen.

Via een training op maat kan het kind met DCD zo goed mogelijk begeleid worden tijdens zijn tennislessen en heeft hij de kans om succes te ervaren. Het is in het begin zoeken naar de juiste aanpassingen voor het kind (zie verder).

3. AANPASSINGEN IN MATERIAAL

RACKET

Voor we beginnen met een echt tennisracket kunnen we enkele variaties gebruiken. Hierdoor doet het kind balervaring op. Enkele voorbeelden: paddle ball set met velcro (met/zonder steel), tennisracket met verschillende besnaring: net, velcro, verend materiaal… Deze zijn weergegeven op de foto's hieronder en kunnen tijdens elke opwarmingsoefening gebruikt worden.

Als tennisracket wordt aangeraden om te kiezen voor een groot racketblad met korte steel. Deze zorgt voor een grotere kans dat de bal het oppervlak raakt, betere balcontrole en grotere wendbaarheid van de racket. Verder is ook de ideale dikte van de grip belangrijk voor een goede controle, deze is afhankelijk van de grootte van de hand van het kind. De voorkeur gaat uit naar een lichte racket, aangezien deze goed handelbaar is voor een kind met o.a. verminderde spierkracht. Bij kinderen met DCD wordt het beginnersracket vaak langer gebruikt.

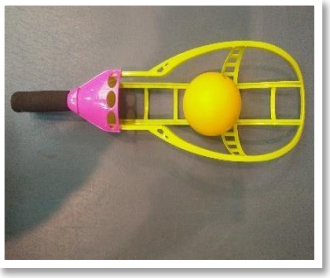










BALLEN

Om het kind zoveel mogelijk balervaring aan te bieden, wordt er best gebruik gemaakt van verschillende balsoorten. Bijvoorbeeld: ballon, mousse bal, pluimpjes, strandbal… Zorg voor veel variatie in grootte en gewicht van ballen.
Bij een kind met DCD zal er langer geoefend worden met de rode tennisbal (groot en zacht) vooraleer kan worden overgegaan naar een oranje tennisbal.




4. AANGEPASTE TENNISTRAINING BIJ KINDEREN MET DCD

Het is heel belangrijk in acht te nemen dat de vooruitgang bij kinderen met DCD een stuk langzamer zal verlopen. Er moet in het algemeen iets langer worden stilgestaan bij voorbereidende oefeningen en bij het aanleren van de tennistechnieken in vergelijking met normaal ontwikkelende kinderen. Tennis leer je met een racket en een bal, probeer hier dan ook zo snel mogelijk mee te starten.

Individuele oefeningen zijn aangeraden aangezien deze niet competitief zijn, en het 'vergelijken' met anderen hierbij wordt vermeden.

Het is belangrijk om in de aanleerfase duidelijke instructies te geven, regelmatig te herhalen en voor te tonen. De bewegingen kan je zowel verbaal als fysiek/tactiel begeleiden. Begin op een gemakkelijk niveau zodat je niet onmiddellijk op de frustratiedrempel van het kind terecht komt. Pas als het kind de oefening na veel herhalen goed onder de knie heeft, kan je de vaardigheid automatiseren door in verschillende oefensituaties te spelen.

Onderstaand is een voorbeeld van een aangepast tennisprogramma uitgewerkt. Na de algemene tips worden de verschillende technieken onderverdeeld in subfasen. Deze fasen zijn specifiek aangepast voor een kind met DCD.

ALGEMENE TIPS

- De progressie bij de technieken zal langzamer verlopen dan bij een normaal ontwikkelend kind. Bied veel herhalingen aan en sta langer stil bij de aanleerfase.

- Probeer competitie te vermijden, benadruk dat het niet om snelheid of 'om het eerst' gaat.

- Het is belangrijk dat het kind met DCD zich evenwaardig voelt als de andere leden van de sportclub. Hij/zij mag zich niet 'anders' of een uitzondering voelen.

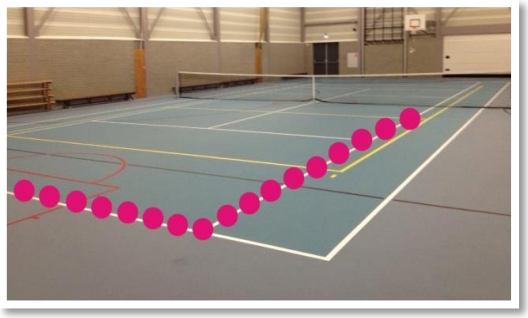
- Corrigeer een foutieve techniek of houding onmiddellijk, zorg voor 'foutloos leren'.
  - Pas geen 'trial and error' toe, aangezien het heel moeilijk is om een fout patroon terug af te leren.
  - Corrigeer op een indirecte manier: "Probeer eens of het zo niet beter gaat" i.p.v. "Je doet het fout". Om fouten te voorkomen, herhaal je best voor elke nieuwe oefening de aandachtspunten van een bepaalde techniek/opdracht.

.

- De aandacht houden.
  - Wanneer de tegenstander/trainer de bal slaat,
  - Kan het kind wijzen naar de bal wanneer die in de lucht is. Zo is het kind gedurende het hele gebeuren geconcentreerd en zal het leren inschatten waar de bal terechtkomt.
  - Zorg voor voldoende afwisseling.
  - Zorg voor oefeningen op het niveau van het kind en neem eens pauze waarbij het kind een andere uitvoert,
  - Iets wat hij/zij leuk vindt.



- Probeer het spelterrein af te bakenen. Het tennisveld kan worden aangeduid met behulp van duidelijke contrasterende anti-slipmatjes of gekleurde tegels. Deze zorgen voor een concrete visuele afbakening en geven structuur aan het kind. Indien de matjes niet voldoende in contrast zijn met de ondergrond van het veld of wanneer er reeds te veel kleuren en/of lijnen aanwezig zijn, kunnen ook kegels worden gebruikt.





- ❖ Beurt afwachten.
  - Hanteer een vaste structuur in de les, laat de kinderen bijvoorbeeld op een anti-slipmatje wachten.
  - Laat het kind ballen rapen door middel van een verzamelbuis. Zo wordt het wachten iets minder lang, het is nuttig en het zorgt voor afwisseling waarbij de aandacht even naar iets leuks kan worden verplaatst.

- ❖ Aanpassingen kunnen progressief worden afgebouwd wanneer men ziet dat het kind de aanpassingen niet verder nodig heeft om de handelingen en/of technieken uit te voeren.

FASE 1 - OPWARMING/VOORBEREIDING

- ❖ Probeer iets langer stil te staan bij voorbereidende oefeningen.
- ❖ Zoals reeds aangegeven in de vorige paragraaf, bestaan er veel verschillende materialen die tijdens de opwarming kunnen worden gebruikt. Ze kunnen worden aangewend in de klassieke opwarmingsoefeningen en helpen het kind om balervaring op te doen. (zie supra)

STAP 1: AANLEREN CORRECTE HANDGREEP

Afhankelijk van de mogelijkheden van het kind, kan worden gekozen om de correcte tennisgrepen aan te leren zoals in het gewone tennisspel (enkele handgreep voor forehand, dubbele handgreep voor backhand), of om te kiezen voor de dubbele handgreep in zowel forehand als backhand.

- ❖ Aanleren enkele handgreep forehand.
  - Plaats gekleurde stickers op de racket en de hand, zo ziet het kind visueel waar elke vinger moet komen.
  - Na enkele lessen kunnen de stickers op de hand worden weggelaten. De gekleurde stickers op de racket kunnen worden vervangen door witte bollen en nadien worden ook deze stickers weggelaten.
  - Laat het kind meerdere malen het tennisracket opnemen met correcte hantering.
  - Herhaal regelmatig de kenmerken van een goede racketgreep. Werk met trucjes en spelletjes. Je kan bijvoorbeeld werken met foto's van goede en slechte grepen waarbij het kind moet zeggen welke correct is.



- ❖ Aanpassingen voor dubbele handgreep.
  - Voor de plaatsing van de hand, kan een gekleurde bol op de racket geplaatst worden corresponderend met de juiste handposities. Dezelfde gekleurde bol kan op de hand van het kind worden geplaatst.
  - Ook voor de positie van de andere hand kan een gekleurde bol worden geplaatst, uiteraard liefst in een andere kleur.
  - Op deze manier heeft het kind duidelijke visuele feedback over waar zijn/haar hand moet komen.



STAP 2: AUTOMATISEREN CORRECTE HANDGREEP

- Het kind kan een hindernissenparcours afleggen. De nadruk ligt op het correct opnemen van het tennisracket (correcte handvatting)
  - Voorbeeld: Leg vijf verschillende tennisracketten naast elkaar op de grond. Het kind legt een parcours af met het tennisracket in de hand (juiste greep) en brengt de racket naar de overkant. Laat het kind dit uitvoeren, tot alle racketten aan de overkant zijn. Zo oefent het kind de juiste handvatting van de racket.

FASE 2 - AANLEREN TENNISSLAGEN

AANPASSINGEN EN HULPMIDDELEN VOOR FOREHAND EN BACKHAND

STAP 1: AANLEREN BASISHOUDING

De rode voetmatjes in onderstaande foto's duiden de aandachtshouding aan. Deze wordt echter pas aangeleerd nadat het kind de individuele tennisslagen onder de knie heeft en de overgang tussen de verschillende slagen wil maken (zie 4.4).

- Basishouding, aangeduid met de groene voetmatjes
  - Start met het aanleren van de basishouding voor forehand.
  - Leer in een latere training ook de basishouding voor backhand aan.
- Extra cognitieve oefening: het kind legt de voetmatjes zelf klaar bij het begin van de oefening.
- Automatiseer deze houding in spelvorm:
  - De kinderen lopen door elkaar in de zaal. Op het fluitsignaal gaan ze op de groene voetmatjes staan in de juiste basishouding en met de correcte handgreep

Basishouding forehand



Basishouding backhand

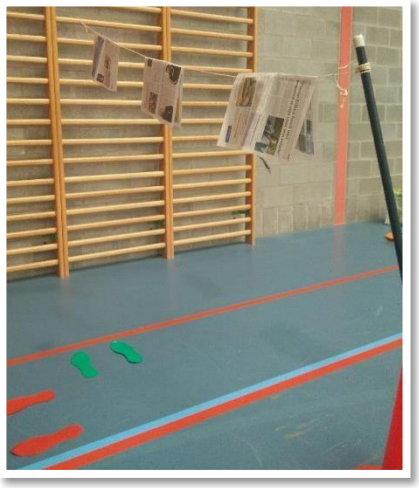


STAP 2: SLAG ZONDER BAL

Onderstaand werd de beweging van forehand concreet uitgewerkt. Dezelfde stappen, aanpassingen en hulpmiddelen kunnen ook worden aangewend voor het aanleren van de backhand.

❖ Stap 2.1 - Leren van de correcte forehandbeweging.

- Het kind staat in de basishouding op de groene voetmatjes.
- Het kind gaat zelf de beginpositie voor de volledige zwaaibeweging aannemen. Gebruik hiervoor krantenpapier/belletjes/… Het kind kan zo visueel en/of auditief controleren waar de beginpositie voor de racket zich bevindt.



Constructie met krantenpapier, aanleren beginpositie uitzwaai forehand.

- Het kind houdt de beginpositie aan, terwijl de trainer zich positioneert voor de rode voetmatjes (waar normaal gezien een bal zal komen). Het kind verlegt zo zijn visuele aandachtsfocus, maar voelt dat de racket zich nog steeds in de juiste beginpositie tegen het krantenpapier bevindt.



- Het kind start de forehand-beweging, leg concreet aan het kind uit welke beweging de racket exact moet maken en deel de beweging op in drie delen. Oefen deze deelbewegingen indien nodig afzonderlijk in.
  1. "Je beweegt je racket van aan het krantenpapier naar beneden en laat de 'kop' van de tennisracket vallen.
  2. Daarna beweeg je de racket weer naar boven, en draaien we ons hoofd en bovenlichaam samen met de racket naarvoor (onze voeten blijven op de matjes staan!).
  3. We zwaaien nu ons tennisracket uit en raken hierbij met onze neus, de binnenzijde van de elleboog."

- Volgende zaken kunnen verkeerd lopen tijdens de forehand-beweging, het is belangrijk om goed te proberen observeren welke fase van de beweging minder vlot loopt en het kind (verbaal) te ondersteunen om de (deel)beweging correct uit te voeren.
  - Het tennisracket volgt niet bewegingsbaan richting grond, maar wordt eerder zijwaarts bewogen op de hoogte van het krantenpapier.
  - De racket wordt ver van het lichaam met gestrekte armen bewogen, in plaats van dicht langs het lichaam.
  - Het kind roteert het lichaam niet voorwaarts en blijft statisch staan.

- Aanpassingen en hulpmiddelen
    - Aan de bovenkant van de racket, kan een lintje worden bevestigd. Zo kan de beweging van de racket richting de grond visueel worden gestuurd. De instructies kunnen worden aangepast, waarbij we beschrijven wat het lintje precies 'doet':



1. "We laten onze racket en het lintje van aan het krantenpapier vallen richting de grond, tot dat hetlintje ongeveer op de hoogte van onze navel is.
2. Daarna gaat ons lintje naar voor (de kant waar de trainer staat), ook ons hoofd en bovenlichaamdraaien naar voor en volgen het lintje. Onze voeten blijven op de matjes staan!
3. Het lintje gaat nu weer naar boven, in de richting van ons oor. We brengen onze elleboog naar deneus, zodat we met de neus de binnenkant van de elleboog kunnen raken."

❖ <u>Stap 2.2: Uitzwaai vanuit de basishouding.</u>
- Dezelfde aanpassingen als in de vorige stappen kunnen worden aangewend.
- Het kind start nu niet in de beginpositie met de racket tegen het krantenpapier, maar start vanuit de basishouding.
- Het kind blijft zich visueel focussen op de trainer die zich voor de rode voetmatjes bevindt, zwaait de racket achterwaarts tot aan het krantenpapier en start van daaruit de correcte uitzwaaibeweging.



❖ Eens het kind vanuit de basishouding de correcte uitzwaai uitvoert, wordt deze verder ingeoefend. Eerst met een bal in stilstand (stap 3), later met een bewegende bal (stap 4).

STAP 3: SLAG MET BAL IN STILSTAND

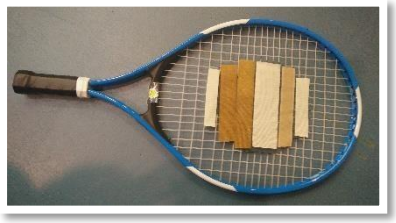
❖ De trainer houdt een ballon vast op de juiste plaats waar het kind die moet raken tijdens de forehand of backhand.
❖ Het kind voert de correcte zwaaibeweging uit en raakt de ballon.
- Progressie:
    1. Ballon/mousse bal aan een touwtje
    2. Tennisbal aan een touwtje
- Probeer terugkaatsen van de bal in het gezicht van het kind te vermijden.



Constructie met krantenpapier en tennisbal aan een touwtje.

STAP 4: KIND STIL EN BAL BEWEEGT

- ❖ De trainer gooit balletjes aan die het kind uit de correcte basishouding en met de goeie uitzwaai probeert te raken.
- ❖ Aanpassing racket en bal, volgorde van progressie:
  - 1. Velcro op bal en racket
    2. Velcro veld verkleinen
    3. Velcro weglaten, grotere bal/ballon/mousse bal
    4. Normaal racket, normale bal



Tennisracket met velcro

  - Als de eerste aanpassing te moeilijk blijkt, kan worden teruggegrepen naar de paddle ball set met velcro.
- ❖ Aanpassing snelheid bal, volgorde van progressie:
  1. Tennistrainer gooit de bal aan een lage snelheid naar het kind
  2. Tennistrainer slaat de bal met het racket aan hogere snelheid

STAP 5: KIND EN BAL BEWEGEN

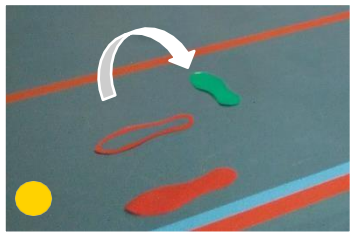
Voor verdere aanpassingen en bewegingen, zie infra: aandachtshouding.

FASE 3 - AANDACHTSHOUDING

In de vorige fase werd gefocust op de correcte basishouding (groene voetmatjes) waaruit een slag vertrekt met de correcte uitzwaai. De overgang tussen de verschillende tennisslagen gebeurt via de aandachtshouding, in deze brochure weergegeven met rode voetmatjes.

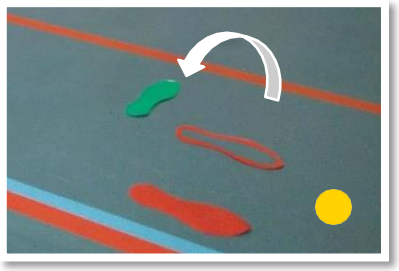
Deze belangrijke elementen voor een goede aandachtshouding zijn bij een kind met DCD niet altijd vanzelfsprekend: goede basistonus en lichaamsbesef, plannen, coördineren, snelle reactietijd en aandacht behouden.

- ❖ Aanleren houding:
  - Houding door middel van feedback.
    - Visueel:
      - Laat het kind zelf zien wat goed of fout is in een spiegel.
      - De aandachtshouding moet steeds worden aangenomen op de rode voetmatjes.
    - Tactiel: corrigeer de positie van het kind hands-on.
    - Verbaal: geef instructies over de houding.
    - Bouw de feedback langzaam af naar enkel verbale feedback en laat daarna de feedback volledig weg.
  - Overgang van aandachtshouding naar basishouding bij forehand en backhand.
    - Maak gebruik van voetmatjes: de trainer plaatst deze op de grond om de juiste positie voor het kind aan te tonen. De rode voetmatjes tonen de aandachtshouding aan.
    - Voor de forehand blijft de linkervoet staan op het rode voetmatje, de rechtervoet zal zich verplaatsen naar het groene voetmatje.



Overgang Forehand

- Bij de backhand, blijft de rechtervoet op het rode voetmatje terwijl de linkervoet zich zal verplaatsen naar het groene voetmatje.



Overgang Backhand

❖ In en uit de houding komen

- *Beginners stadium.*

Stap 1

- Het kind staat klaar op de rode voetmatjes in de correcte aandachtshouding.
- Op een fluitsignaal maakt het kind de overgang naar de basishouding (verplaatst één voet naar groenvoetmatje) en houdt het tennisracket voor het lichaam, telt tot '2' en keert terug naar de correcte aandachtshouding.
- Oefen deze houdingsovergangen voor forehand en backhand afzonderlijk tot deze geautomatiseerd zijn.

Stap 2

- Zelfde oefening als stap 1), maar voeg nu ook de zwaaibeweging toe zonder op een bal te slaan.

Stap 3

- Zelfde oefening maar met een bal. Start opnieuw met een mousse bal, ga later over naar een echte tennisbal.
- Zorg voor voorspelbaarheid door vooraf aan te geven waar de bal zal komen (backhand of forehand), zo kan het kind zich vooral focussen op het uitvoeren van de correcte houdingsovergang. Later kan deze voorspelbaarheid worden afgebouwd.

- *Tussen stadium.*

Stap 1

- Kind staat klaar op de rode voetmatjes in de correcte aandachtshouding. Wanneer de tennistrainer 'start' roept,verplaatst het kind zijn voeten naar de juiste houding krijgt daar een bal aangegooid. De bal wordt pas aangegooid als het kind zich in de juiste basishouding bevindt. Na het raken van de bal, keert het kind terug naar de aandachtshouding, de rode voetmatjes.

Stap 2

- Zelfde oefening, maar iets moeilijker:
- Kind staat klaar op de rode voetmatjes in de correcte aandachtshouding. De tennistrainer roept 'start' en gooitnu al een bal terwijl het kind zich verplaatst in de juiste basishouding. Het kind raakt de bal en keert terug naarde rode voetmatjes in de correcte aandachtshouding.

Stap 3

- Zelfde oefening, maar het 'startsignaal' wordt weggelaten. Trainer gooit de bal zonder aankondiging.
- De voetmatjes kunnen weggelaten worden ter progressie.

- *Gevorderd stadium.*
  - Kind staat klaar op de rode voetmatjes in de correcte aandachtshouding. De tennistrainer slaat een bal (rood, groen of oranje). Als de bal vertrekt, loopt het kind naar de kegel met dezelfde kleur, raakt de bal in de correctebasishouding en loopt opnieuw naar de rode voetmatjes om zich in de correcte aandachtshouding te positioneren.

FASE 4 - VERSCHILLENDE SLAGEN DOOR ELKAAR

- Kind leert backhand en forehand afwisselend gebruiken met terugkeer naar de correcte aandachtshouding.
- Planning en inzicht om te weten waar de bal zal botsen en hoe het lichaam zich hierbij moet organiseren, kunnen bij een kind met DCD een extra complexe situatie opleveren. Biedt in de aanvang van deze fase aan het kind voorspelbaarheid over waar de bal zal komen. Later kan deze voorspelbaarheid worden afgebouwd naar willekeurige slagen.

FASE 5 - WEDSTRIJDVORM

- Individueel:
  Een wedstrijdje spelen met de trainer is de beste mogelijkheid om het kind met DCD succes te laten ervaren in het beginstadium. Later kan er gespeeld worden met iemand van hetzelfde niveau.
  De trainer kan erop letten dat de ballen goed geplaatst worden, kan bepaalde tennisslagen uitlokken, hij kan het spel sturen...

- In groep:
  De kinderen staan aan één kant van het veld, de trainer op de andere helft. Kinderen moeten om beurt een bal terugslaan naar de trainer nadat die hun naam roept. Bij een fout, verliest het kind 1 van de 3 levens, bij winst krijgthet kind één leven bij. Het is aan de trainer om het spel te sturen zodat het kind met DCD zich geen uitzondering voelt. Volgende aanpassingen voor het kind met DCD zijn mogelijk:
  - Vaste volgorde waarin de kinderen op de bal slaan, dus voorspelbaarheid geven wanneer het kind tegen de bal moet slaan.
  - De bal telkens naar dezelfde plaats slaan voor het kind en verbaal aangeven waar en wanneer de bal zal botsen.
  - De bal gemakkelijker spelen naar het kind met DCD en iets moeilijker naar de andere kinderen, zodat hun prestaties gelijklopen.
  - Laat het kind met DCD eens winnen van de trainer, zo ervaart het kind succes in het spel.

5. TIPS VOOR OUDERS.

1. Je kan zorgen voor een drinkbus die makkelijk hanteerbaar is, bv een stabiele fles die niet kan breken en eengemakkelijke dop heeft.
2. Je kan zorgen voor gemakkelijke kledij en schoenen die snel aan en uit kunnen. Bijvoorbeeld een rits in plaats van knopen, een wijde halsopening, velcro,... Je kan bijvoorbeeld ook een grote lus aan de jas bevestigen om die aan die kapstok te hangen en een sleutelhangertje aan de rits.
3. Vergelijk je kind beter niet met leeftijdsgenoten op basis van zijn sportprestaties. Het kind heeft motivatie en positieve aanmoedigingen nodig. Laat het kind op zijn eigen tempo leren.
4. Je kan zorgen dat het kind graag fysiek bezig is. Samen met het gezin wandelen of samen buitenspelen zorgt voor positieve ervaringen met algemene fysieke activiteit.
5. Indien mogelijk kan je het kind individuele lessen laten nemen, zo wordt het beter begeleid. In het weekend kan je samen oefenen op de technieken die in de les werden aangeleerd.

DCD EN EEN TENNISRACKET

Dit werk werd gemaakt door studenten tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent
Dequeker Louise
Janssens Hanne
Jolie Aline
Vandelanotte Riet
Van Haecke Lien

Academiejaar 2017 - 2018

FACULTEIT GENEESKUNDE EN GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

DCD EN EEN TENNISRACKET

http://dcdbelgium.com/

DCD Belgium
Corneel Heymanslaan 10
9000 Gent

UNIVERSITEIT GENT