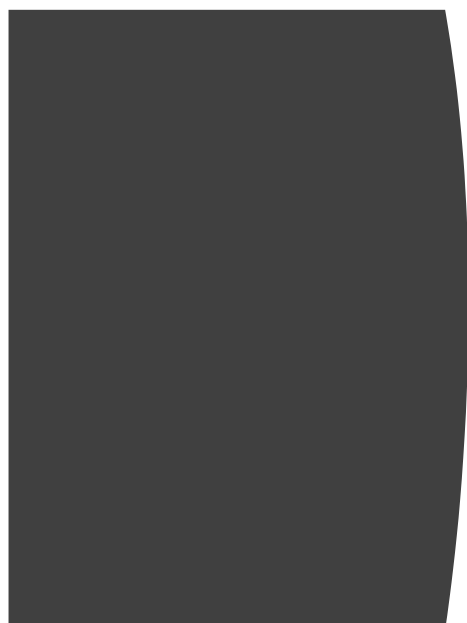




DE HOND ALS ATLEET

Sam Turner
DECEMBER 2019

Sam Turner / December 2019



Sporten

Mentale vraag

Fysieke vraag

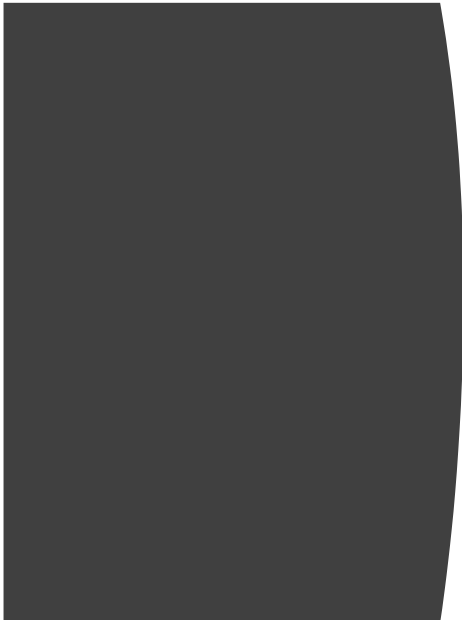
Sam Turner / December 2019



Vaardigheden voor de sport mentaal

- Concentratie
- Probleemoplossend vermogen
- Zelfvertrouwen
- Lichaamsbesef
-

Sam Turner / December 2019



Vaardigheden voor de sport fysiek

- Lichaamsbesef
- Coördinatie
- Flexibiliteit
- Kracht - rompstabiliteit
- Snelheid
- Conditie
-

Sam Turner / December 2019



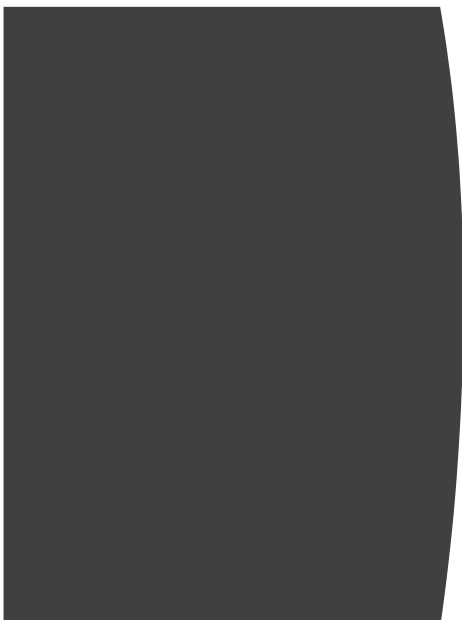
Type hond

Functie

Lichaamsbouw

Gedrag

Sam Turner / December 2019



Hondenlijf

Fysieke mogelijkheden

Fysieke onmogelijkheden

Achtergrond

Sam Turner / December 2019



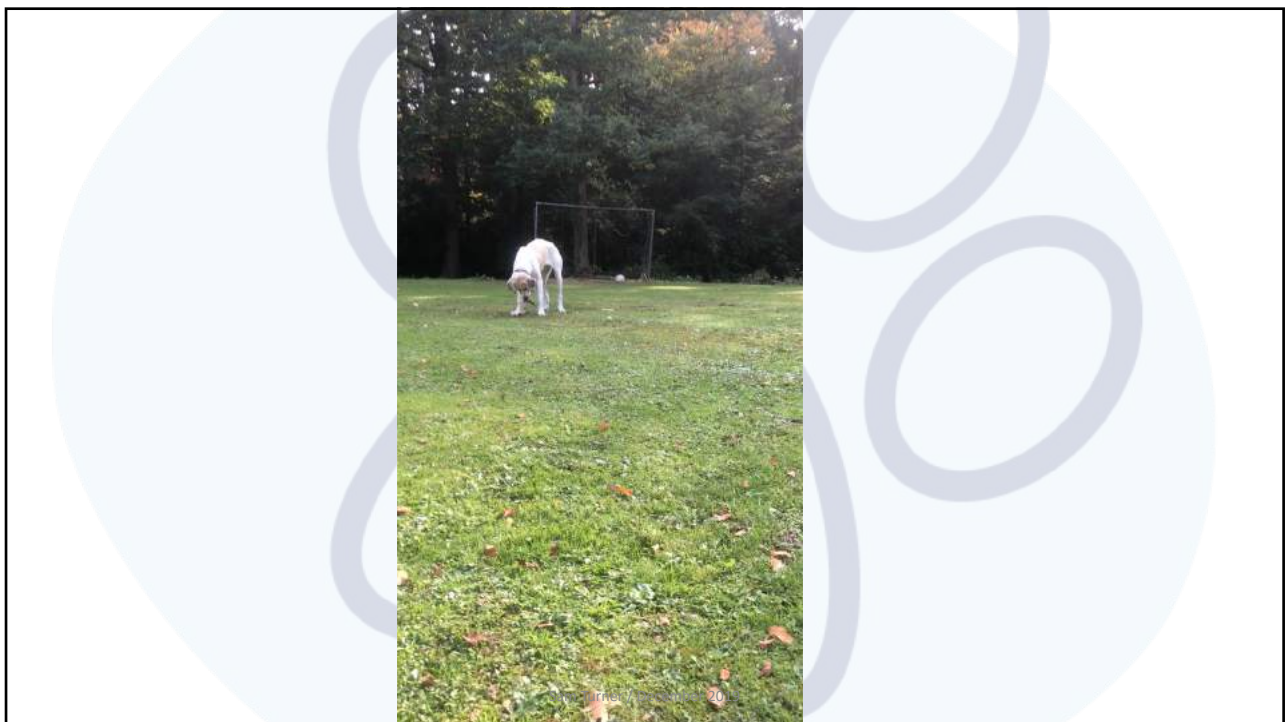
Vrijheid van bewegen

Blessures

Fysieke check-up

Leeftijd

Sam Turner / December 2019



Ontwikkelingsfasen

Mentale ontwikkeling

Skeletontwikkeling

Spierontwikkeling

Sam Turner / December 2019



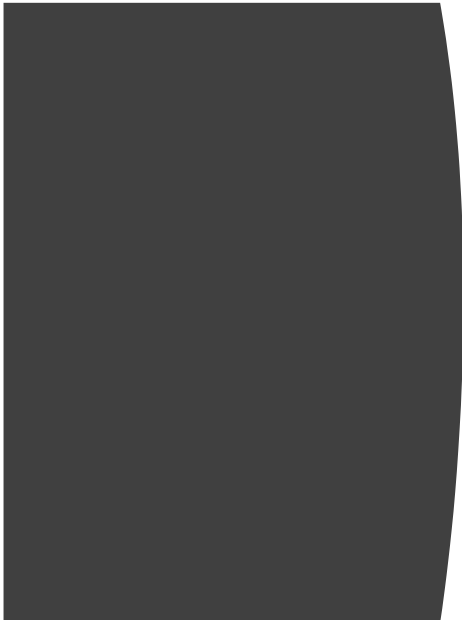
Puppy (tot 6 maanden)

Sam Turner / December 2019

Socialisatie

Wereld leren kennen

Leren leren



Leren leren

Probleemoplossend
vermogen

Zelfvertrouwen

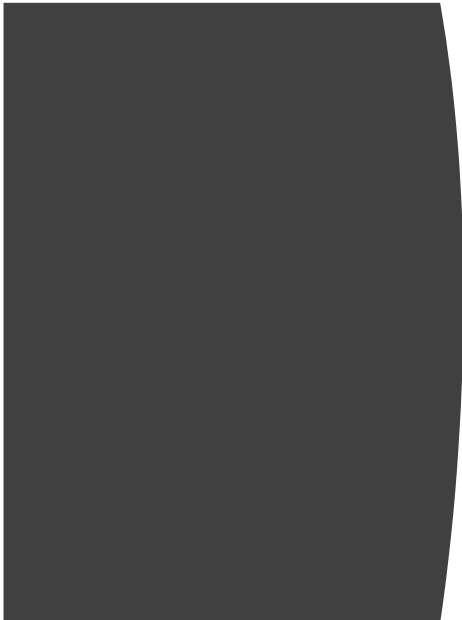
Sam Turner / December 2019



Wie vond/vind leren leuk?

Wie vind verandering makkelijk?

Sam Turner / December 2019



Shapen

Keuzes maken

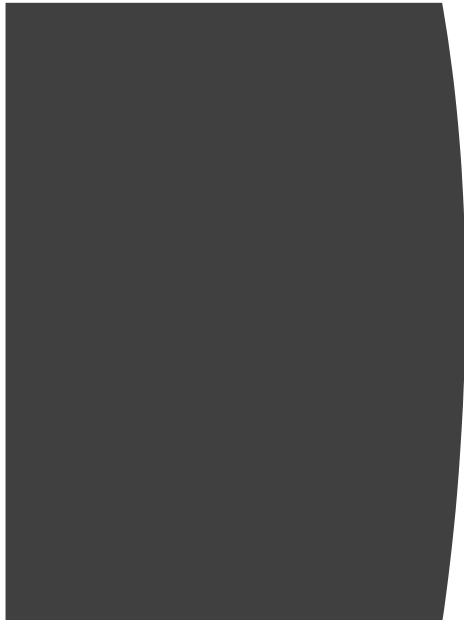
Zelfvertrouwen opbouwen

Sam Turner / December 2019



Sam Turner

Sam Turner / December 2019



Zelfbeheersing/impuls controle

Rust nemen en bewaren

Grenzen en kaders

Planning!! Weten wat je wilt /
nodig hebt

Sam Turner / December 2019



Sam Turner

Sam Turner / December 2019



Puppy (tot 6 maanden)

Sam Turner / December 2019

**Lichamelijke
ontwikkeling**

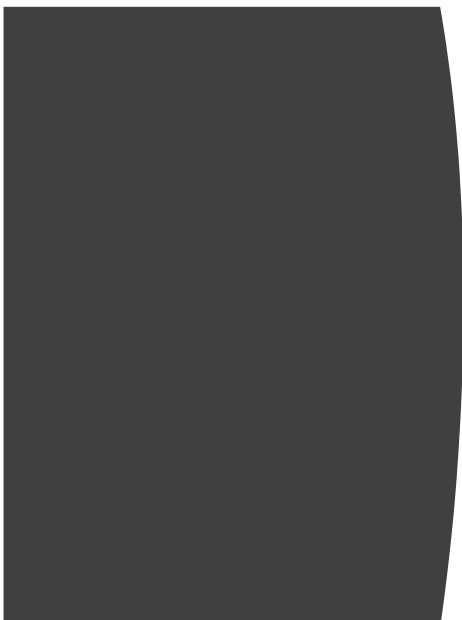
Groeischijven

Belasting skelet



- Intensiteit
- Soort beweging
- Keuze
- Spierontwikkeling

Sam Turner / December 2019



- Lichaamsbewustzijn
- Oppervlakken
- Voetplaatsing
- Lage intensiteit

Sam Turner / December 2019



Lichaamsbewustzijn

Sam Turner / December 2019

Tunnel

**Limbo onder lat
of stoel**

Vliegengordijn



Voetplaatsing

Sam Turner / December 2019

Voorvoeten

Twee op 1 target

1 op 1 target



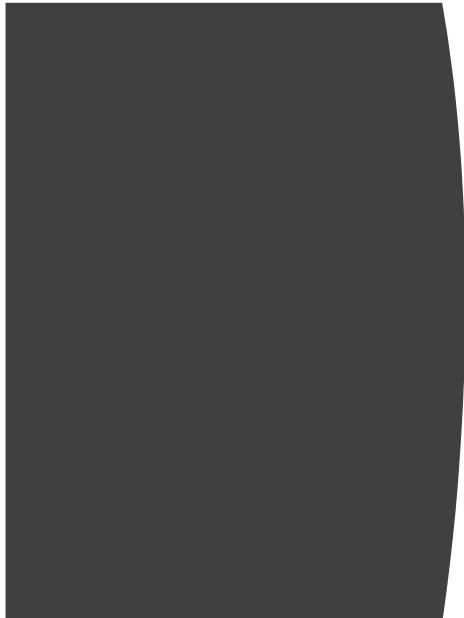
Achteruit stappen

Sam Turner / December 2019

Lichaamsbewustzijn
en voetplaatsing

Puzzel oplossen

Gewichtsverplaatsing



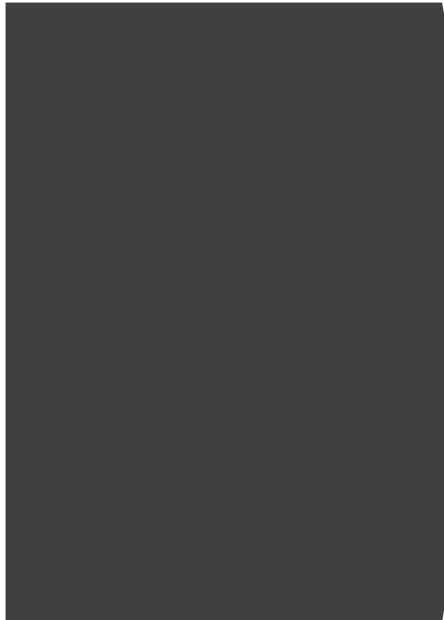
Sam Turner / December 2019

Ontspannen

Keuzes mogen maken

Zelf ontdekken

Lichaamsbesef en de wereld
leren kennen



Sam Turner / December 2019

Om over na te denken:

Posities

Volgwerk

Duratie van gedrag



Puberteit/adolescentie

Sam Turner / December 2019

Geuren

Hormonen

Sociaal contact

Zelfstandigheid

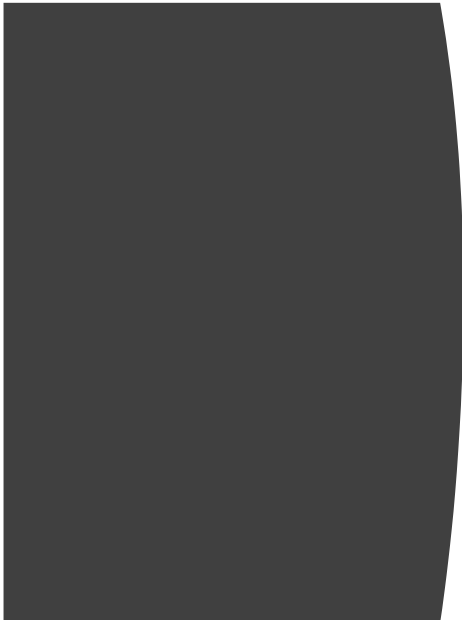


Hormonen

Ontwikkelen
zelfstandigheid

Veranderend brein en
lijf

Sam Turner / December 2019



Hypothalamus (GnRH) en hypofyse (LH en FSH)
actief

Gebieden die te maken hebben met pup zijn
worden inactief en opgeruimd

Gebieden die te maken hebben met
zelfbehoud, voedselvoorziening, sociale
contacten worden actief

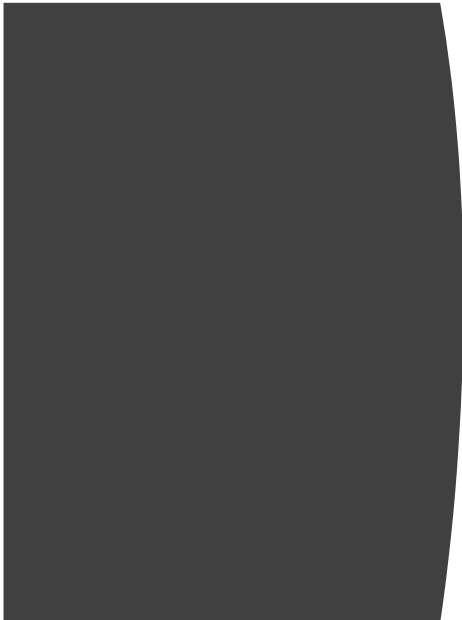
Geuren krijgen andere betekenis

Sam Turner / December 2019



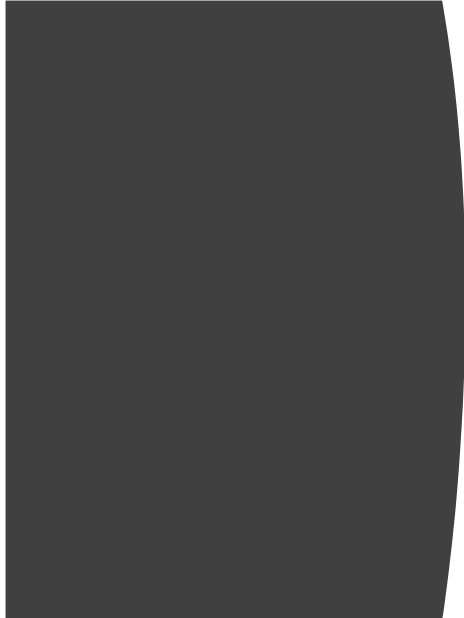
- Verandering hersenen
- Eigen veiligheid
- Voedsel
- Pruning
- Dopamine

Sam Turner / December 2019



- Leren leren
- Probleemoplossend vermogen
- Zelfvertrouwen
- Keus hebben
- Keuzes maken

Sam Turner / December 2019

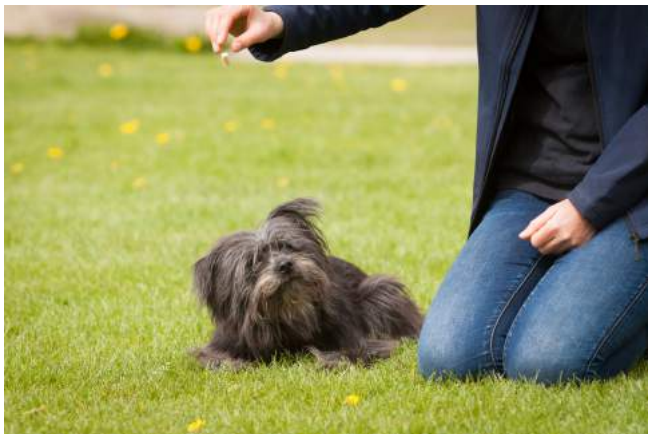


Sam Turner / December 2019

Puzzels
oplossen/shapen

Welke vaardigheden wil
je ontwikkelen

Basis leggen voor
mentaal en fysiek



Zelfbeheersing uitbouwen

Sam Turner / December 2019

Voerspelletjes

Trekspel

Rennen



Puzzels

Sam Turner / December 2019

Concentratie/focus

**Doorzettings-
vermogen**



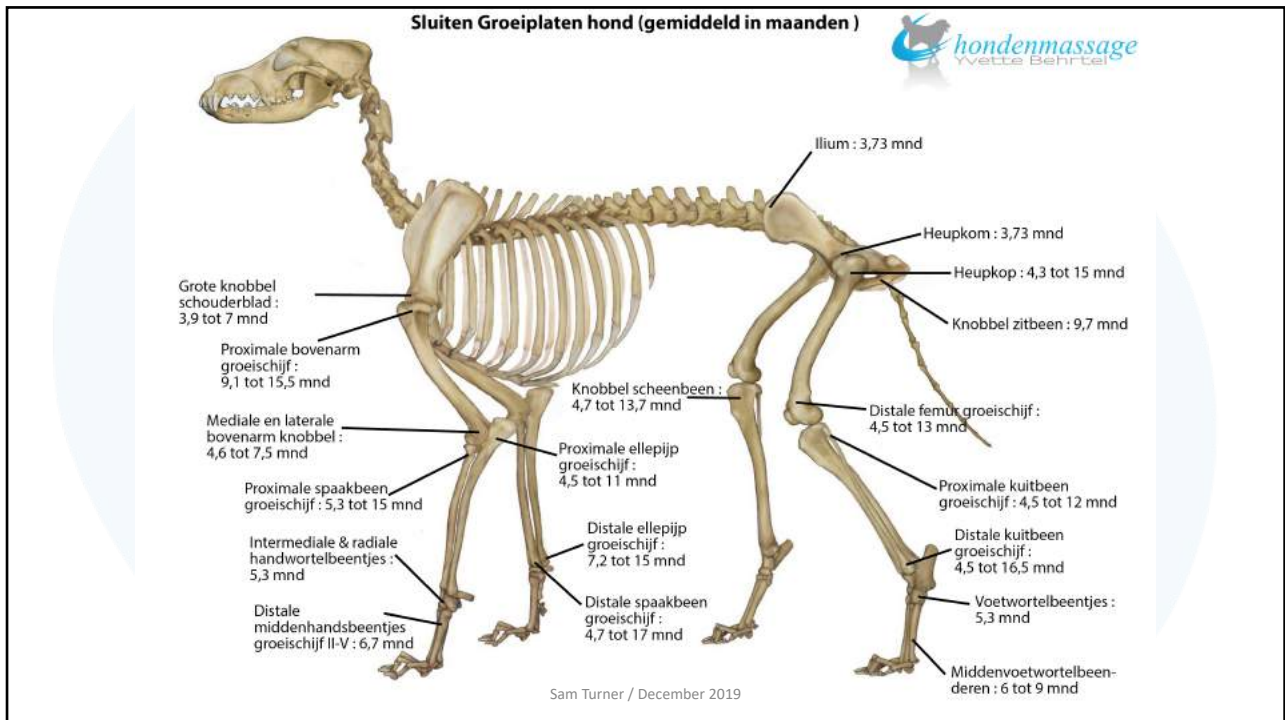
Intensiteit uitbouwen

Sam Turner / December 2019

Concentratie

**Anticipatie en
opwinding
uitbouwen**

Duratie



Minimale leeftijd
wedstrijd

Leeftijd start training

Belasting van het lijf

Sam Turner / December 2019



Hoe leg je fysiek
een goede
basis?

Sam Turner / December 2019



Voetplaatsing precisie

Targets

Balans - spierkracht

Flexibiliteit

Conditie

Sam Turner / December 2019



Targets

Sam Turner / December 2019

Vier voeten

Lijf

Neus



Precisie

Sam Turner / December 2019

Criteria verhoging

Van enkele target naar
losse targets voor
voeten

Lichaamsbesef



Sam Turner / December 2019



Richting aanleren

Sam Turner / December 2019

Sturen

Lichaamsbewustzijn

Contact



Spierkracht - balans

Sam Turner / December 2019

Gewichtsverplaatsing

Krachtopbouw

Lichaamsbewustzijn



Positiewisselingen

Sam Turner / December 2019

Krachttraining

Vorbereiden sport



Flexibiliteit

Sam Turner / December 2019

Buiging van de rug

**Rekken en strekken
van gespiering**

Coördinatie



Conditie

Sam Turner / December 2019

Ook mentale conditie

Fietsen

Hiken

Hardlopen

Cavaletti

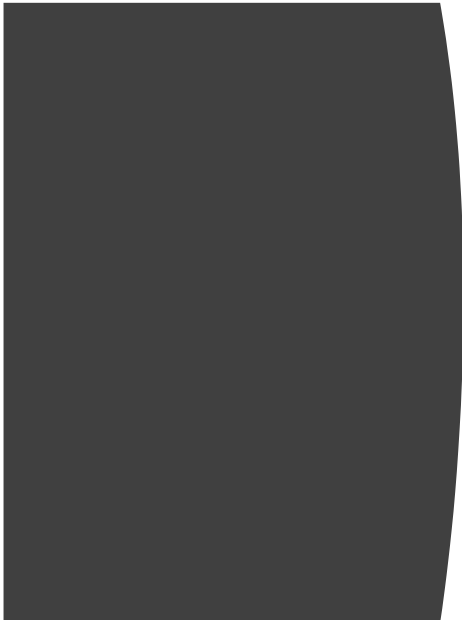


Gewichtsverplaatsing

Twee voeten op
materiaal

Vier voeten op
materiaal (geen haast!)

Sam Turner / December 2019



Volgwerk

Apporteren

Springen

Startlijn

Snelle bochten

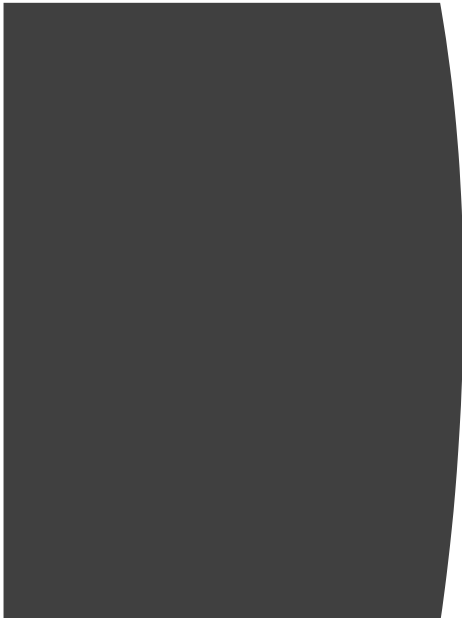
...?

Sam Turner / December 2019



Welke
vaardigheden
zijn nodig?

Sam Turner / December 2019



Sportspecifieke vaardigheden

Positie tov begeleider

Snelheid aanpassen

Met iets in bek lopen

Vooruit werken

Op eigen benen lopen

Stuurbaarheid

....

Sam Turner / December 2019



Positie tov begeleider

Sam Turner / December 2019

Volg positie

Voor positie



**Specifieke
lichaamshouding/volgwerk**

Sam Turner / December 2019

Draven onder target

Balans

Gangwerk

**Conditie mental en
fysiek**



Samenwerking - Planken

Sam Turner / December 2019

**Snelheid en positie
aanpassen**

**Contact en
vertrouwen**

**Samen bewegen -
samen dansen!**



Samenwerking - Cirkelwerk

Sam Turner / December 2019

Concentratie

Contact

Snelheidswisselingen

Afstandswerk



Om over na te denken:

Criteria verhoging

Belasting - belastbaarheid

Leeftijd, lichamelijke ontwikkeling en wanneer eigenlijk klaar om te sporten?

Herhalen saai? Voor wie?

Sam Turner / December 2019



Samenvatting

Ontwikkelingsfase van de hond

Denk in vaardigheden niet oefeningen voor de sport

Fysieke en mentale vaardigheden

Sportspecifieke vaardigheden kun je oefenen zonder de sport te beoefenen

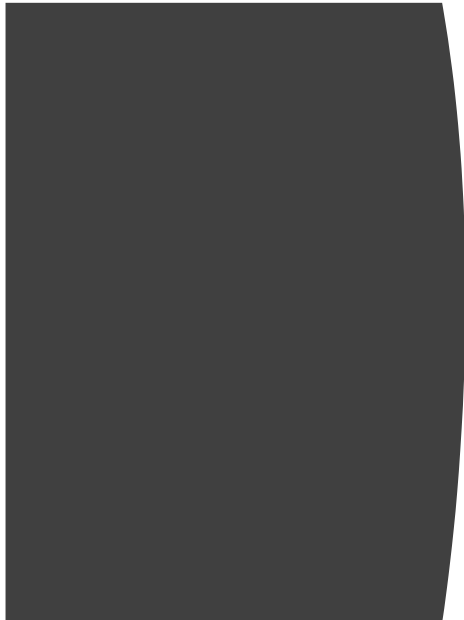
Kijk naar de hond, nee zeggen mag!

Sam Turner / December 2019



Vragen?

Sam Turner / December 2019

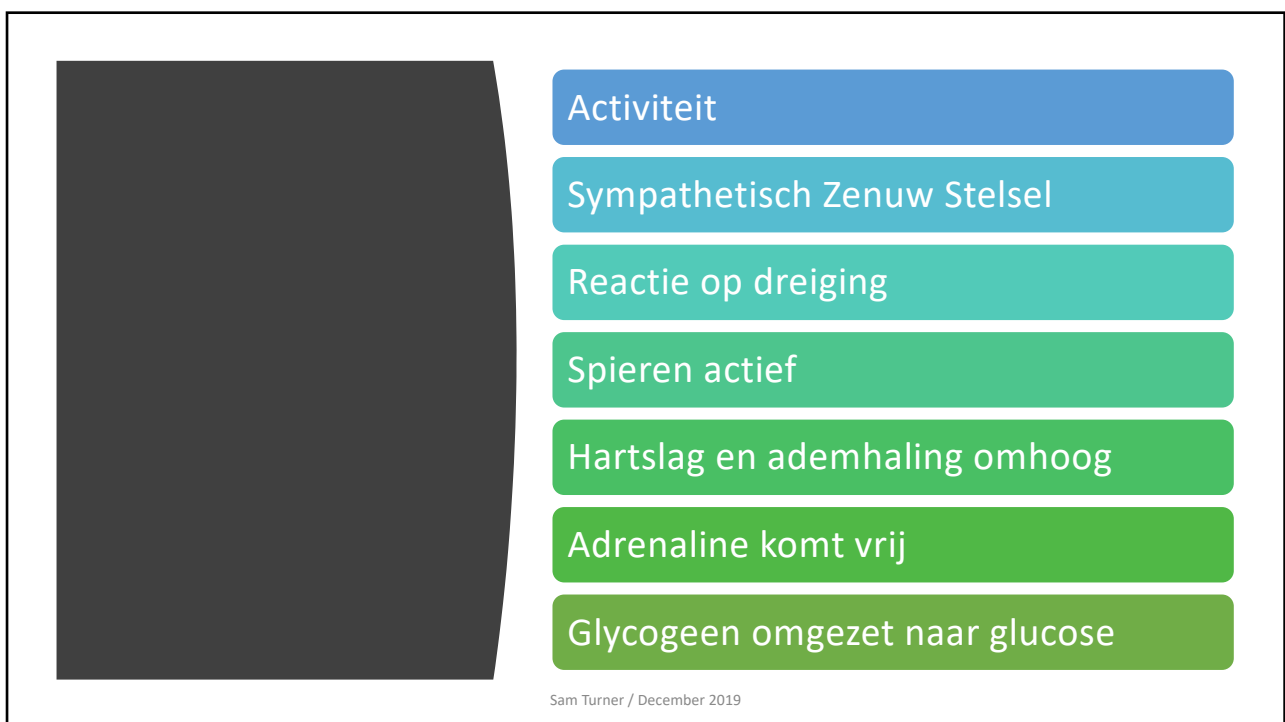
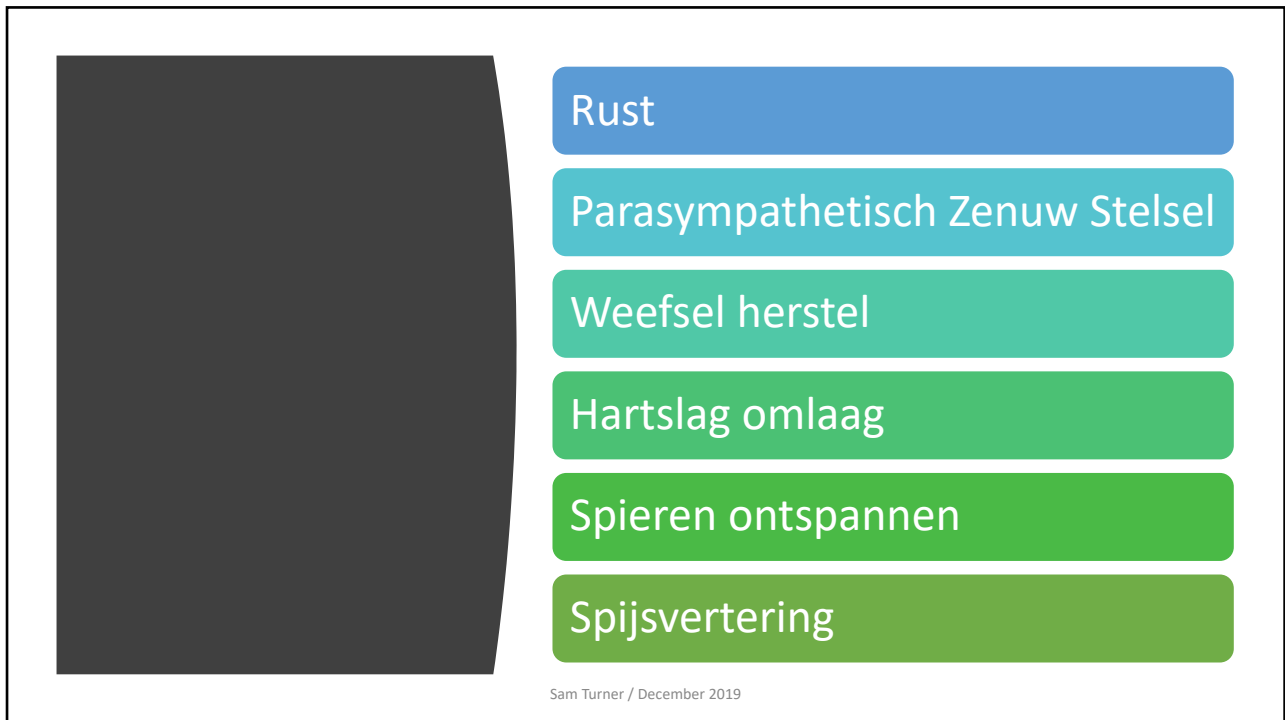


Warming up

Lijf voorbereiden op
actie

Voorkomen van
blessures

Sam Turner / December 2019



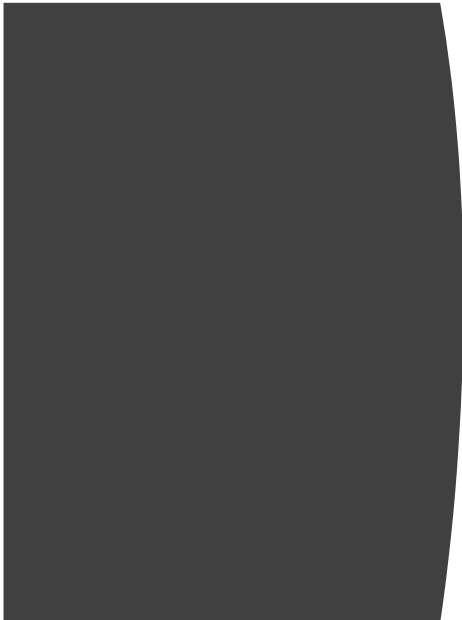


Spieren

Gewrichten

Synoviale vloeistof

Sam Turner / December 2019



Drie fasen

Beweging lage intensiteit

Beweging hogere intensiteit

Sport specifieke warming up

Sam Turner / December 2019