***Een leven lang plezier in schermen***



*‘Mensen die denken geen tijd te hebben voor lichaamsbeweging,*

*zullen vroeg of laat tijd moeten maken om ziek te zijn’*

*(The conduct of life, Edward Stanley, 1826-1893).*

**Profielwerkstuk door Mady Hogenboom**

In het kader van de KNAS-opleiding Schermleraar nivo 3

*Januari 2015*

**Inhoudsopgave**

1. Uitgangspunt en kernvraag 3  
  
2. Algemene uitgangspunten vanuit de levenslooppsychologie 4  
  
3. Stadia in de menselijke levensloop 7

3.1. Basisschool- of ‘gouden periode’: *competentie* (6-12 jaar) 7

3.2. Middenadolescentie, puberteit: *identiteit* (13-17 jaar) 10

3.3. Jongvolwassenheid, de ontluikende volwassene (18-22 jaar): *intimiteit*  13

3.4. Jongvolwassenheid, de jongvolwassene (23-40 jaar): *intimiteit/productiviteit* 15

3.5. Volwassenheid, de volwassene (40-60 jaar): *generativiteit* 16

3.6. Late volwassenheid: de jonge oudere (60-80 jaar): *tevredenheid c.q. wijsheid* 19

4. Afsluiting 25  
  
Bijlage 1: Diverse modellen met stadia in de menselijke levensloop 27

1.1. De acht stadia in de menselijke levensloop van Erikson 27

1.2. Door Levinson onderscheiden stadia en fasen 28

Bronnen 29

**1. Uitgangspunt en kernvraag**

Binnen mijn schermvereniging, SV Trefpunt in Vlaardingen, is mij bij het ledenverloop opgevallen dat er min of meer universele redenen kunnen gelden binnen een leeftijdsgroep om te stoppen met sporten/schermen. De jongste jeugdgroep bijvoorbeeld is erg gevoelig voor positieve bevestiging. Gaat hierin iets mis, dan kan het kind de motivatie verliezen en stoppen met schermen. Bij onze gevorderde jeugd stoppen nu regelmatig kinderen in verband met de hoge belasting op de middelbare school (grote hoeveelheid huiswerk). Dat is heel jammer, want juist bij zoveel mentale inspanning is beweging noodzakelijk. Ook hebben wij een aantal veteranen, die eerder op wedstrijd niveau goed geschermd hebben, dit nu fysiek niet meer aankunnen, maar nog wel de drive hebben om goed te presteren. Daarnaast hebben zij moeite met het volgen van de veranderende conventieregels. Dit kan frustratie opleveren. Anderen schermen juist puur voor hun plezier en ontspanning en haken af wanneer zij er geen of onvoldoende plezier en ontspanning aan beleven.  
  
Mijn kernvraag is nu:  
***Hoe ga je hier als vereniging mee om c.q. hoe biedt je leden in elke leeftijdsfase het juiste binnen de vereniging/ schermtraining?***

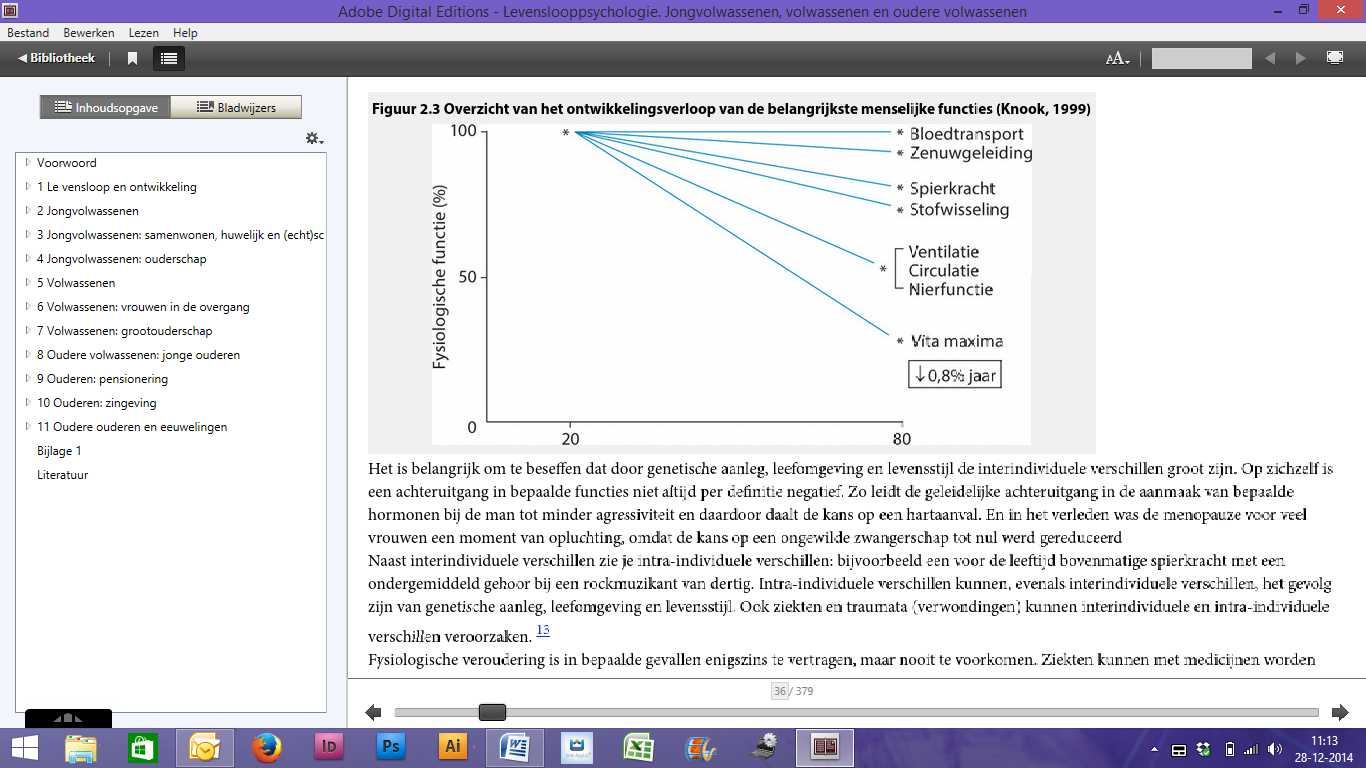
Mijn doel is om de motivatie, drijfveren, behoeften van mensen om te gaan sporten en specifiek te gaan schermen per leeftijdsfase te bekijken en hier aandachtspunten/aanbevelingen aan te verbinden met betrekking tot de verenigingsactiviteiten en schermtraining.

Uitgangspunt is de ontwikkelings-/levenslooppsychologie, omdat deze wetenschap de ontwikkelingsstadia en bijbehorende drijfveren van een heel mensenleven beslaat, aangevuld met relevante input vanuit bewegingsmodellen als het Athletic Skills Model (ASM) en het Long Term Athlete Development Model (LTAD Model) van Balyi om tot (scherm)sportgerichte aanbevelingen   
te komen.

**2. Algemene uitgangspunten vanuit de levenslooppsychologie n.a.v. onderzoek**

In de levenslooppsychologie is de rol van omgevingsfactoren op de menselijke ontwikkeling een grote betekenis.

De biologische veroudering verloopt asynchroon, dat wil zeggen: de verschillende fysiologische functies kennen ieder hun eigen ontwikkelingsverloop. Ze bereiken hun maximale capaciteit op verschillende tijdstippen. Ook de diverse fysiologische functies kennen hun eigen specifieke afnamecurve/verloop. Sommige lichaamsfuncties gaan sterk achteruit, andere blijven gedurende de gehele levensloop gemiddeld vrijwel gelijk. Een optelsom leert ons dat tussen het twintigste en tachtigste jaar de maximale prestatie van het menselijk lichaam (vita maxima) daalt tot ***minder dan 40% van de uitgangswaarde***.

  
Bedenk dat hier voor alle functies geleidelijke afnamen worden geschetst, terwijl in werkelijkheid sommige functies tot middelbare leeftijd vrijwel gelijk blijven en dan pas (sterk) dalen, bijvoorbeeld de nierfunctie. Andere functies vertonen vanaf de de jongvolwassenheid constant een lichte achteruitgang, bijvoorbeeld de huid.

Door genetische aanleg, leefomgeving en levensstijl zijn de ***interindividuele verschillen*** bij biologische veroudering groot. Een achteruitgang in bepaalde functies is niet altijd per definitie negatief. Zo leidt de geleidelijke achteruitgang in de aanmaak van de hormonen bij de man tot minder agressiviteit en daardoor daalt de kans op een hartaanval. En in het verleden was de menopauze voor veel vrouwen een moment van opluchting, omdat de kans op een ongewilde zwangerschap tot nul werd gereduceerd.  
Naast interindividuele verschillen zie je intra-individuele verschillen: bijvoorbeeld een voor de leeftijd bovenmatige spierkracht met een ondergemiddeld gehoor bij een rockmuzikant van dertig. Ook ziekten en traumata (verwondingen) kunnen interindividuele en intra-individuele verschillen veroorzaken.

Als gevolg van de grotere welvaart (= betere voeding, huisvesting en hygiëne) vindt er de laatste eeuw een opmerkelijke tempovertraging van het biologische verouderingsproces plaats. Dit wordt weerspiegeld in de***toegenomen levensverwachting***van de mens. In de meeste ontwikkelde landen is de levensverwachting in de loop van de twintigste eeuw met meer dan dertig jaar toegenomen. Als de trend aanhoudt, betekent dit dat de meeste baby’s die sinds 2000 in een rijk land zijn geboren, honderd jaar zullen worden. Volgens studies worden we niet alleen ouder, maar blijven we ook langer zelfstandig. Keerzijde van de medaille is dat, als gevolg van de langere levensduur, kanker en chronische aandoeningen als diabetes en artrose toenemen.

Mensen ervaren over het algemeen flink meer ***positieve*** dan negatieve ***emoties*** over de levensloop. Dit geldt voor alle leeftijdsgroepen. De stijging zet door tot hoge leeftijd (80) en stabiliseert dan.

Tijdens de levensloop worden emotionele uitingen ***complexer*** en leren we in toenemende mate om psychologische, cognitieve, sociale en emotionele factoren te ***integreren***.   
In de jongvolwassenheid neemt de complexiteit van onze gevoelens in een hoog tempo toe om te pieken op middelbare leeftijd. Vanaf een jaar of 60 neemt deze competentie weer af.

De tevredenheid en stabiliteit van een relatie liggen niet vast, maar schommelen en veranderen over de levensloop. Het zijn dynamische processen. Relaties *evolueren*. Er bestaat een behoorlijk sterk verband tussen de hoge mate van tevredenheid met je relatie en een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Echtelijke ruzies kunnen leiden tot een toename van de depressieve symptomen en allerlei lichamelijke kwalen. Ontevredenheid over de relatie verhoogt de kans op middelenmisbruik (drugs, alcohol) en psychiatrische problematiek. Waarschijnlijk is hier wel sprake van een wederkerig proces.   
Het aantal echtscheidingen is gedurende de afgelopen decennia toegenomen. Dit is mede het gevolg van een aantal veranderingen in de samenleving zoals de ontkerkelijking, het belang dat wordt gehecht aan de ontplooiing van het individu en de gelijkheid van man en vrouw, de toegenomen levensverwachting en gezondheid, de veranderingen in de wetgeving, de arbeidsparticipatie van vrouwen, de verspreiding van de anticonceptiemiddelen en de mogelijkheid tot het verkrijgen van bijstand. Scheiden is zwaar, leidt tot emotionele instabiliteit. Het is een crisis in een mensenleven, maar biedt ook perspectief op een nieuw (wellicht beter) leven.

De middelbare leeftijd (volwassene 40-60 jaar) wordt pas na 1900 in de westerse wereld als een aparte levensfase ervaren. Twee belangrijke veranderingen hebben de middelbare leeftijd op de kaart gezet (Schaie & Willis, 1996). De eerste verandering betrof de explosieve toename van de levensverwachting in de westerse wereld. In 1900 was de gemiddelde levensverwachting ongeveer vijftig jaar. Veel mensen stierven vroeger vóórdat zij wat wij nu de middelbare leeftijd noemen, bereikten. De tweede verandering ligt in het verlengde van de eerste verandering: mede ten gevolge van de toegenomen levensverwachting gaan de kinderen het huis uit vóórdat de ouders overlijden. Het ‘lege nest’ is typisch een fenomeen van de twintigste eeuw. Dat is een periode die in veel opzichten sterk verschilt van de periode ervoor.

Opmerkelijk is dat uit longitudinaal onderzoek blijkt (onder andere de Seattle Longitudinale Studie, zie paragraaf 5.2) dat ouderen het cohort op cohort, generatie op generatie beter doen dan hun voorgangers. Zij gaan steeds minder snel achteruit. Dat heeft waarschijnlijk te maken met een betere fysieke en geestelijke gezondheid van de huidige generatie ouderen. Ook is het gemiddelde opleidingsniveau hoger. Op het einde van hun leven zien we dan wel een versterkte ‘terminal drop’, zodat de cohorten toch ‘gelijk’ eindigen (Gerstdorf et al., 2011).  
Het afgelopen decennium is deelname van oudere volwassenen aan opleidingen en cursussen in Nederland gegroeid. Dat geldt voor zowel werkende als niet-werkende oudere volwassenen. Het betreft relatief veel hoogopgeleide ouderen. Maatschappelijk gezien is Lifelong Learning van groot belang. Door levenslang te leren zijn ouderen langer inzetbaar op de arbeidsmarkt, en kan actief burgerschap en zelfredzaamheid worden bevorderd.

De Lange (2012) geeft een overzicht van competenties die verbeteren met de leeftijd:

* vakbekwaamheid neemt toe door grote kennis en ervaring;
* sociale vaardigheden worden beter;
* er is sprake van een betere emotionele regulatie;
* grotere onderhandelingsvaardigheden;
* meer geduld;
* loyaler;
* stressbestendiger;
* meer oog voor veiligheid;
* professioneel netwerker.

Zingeving is een levenslang proces. Zingevingsvragen kunnen op elk moment en in elke levensfase ontstaan. Waar je zin aan verleent kan veranderen tijdens het leven. Zingevingsvragen worden met name opgeworpen op het moment dat ons leven uit balans is geraakt als gevolg van ingrijpende gebeurtenissen, Important Life Events. Hieronder vallen gebeurtenissen als huwelijk, ouderschap, echtscheiding, met pensioen gaan, de menopauze, het verlies van de partner, de dood van de eigen ouders enzovoort. Piekmomenten in ons leven kunnen leiden tot een sterke positieve zinservaring (bijvoorbeeld de geboorte van een kind of het slagen van een examen). Negatieve gebeurtenissen kunnen leiden tot gevoelens van zinloosheid en het stellen van de zinsvraag. Zingeving is een actief proces. Het is een gericht zoeken naar zin vanuit onze eigen persoonlijke beleving. Zingeving is ook een interactief proces. We worden beïnvloed door onze omgeving en wij beïnvloeden op onze beurt de omgeving. Dit interactionele aspect is uitermate belangrijk. Het betekent namelijk dat zingeving geen eenzijdig proces dat alleen vanuit de persoon zelf kan worden ingevuld. Ook de omgeving of de maatschappij kan een bijdrage leveren aan zingeving van een individu.

**3. Stadia in de menselijke levensloop**

De ontwikkelings- en levenslooppsychologie geven samen de ontwikkelingsstadia die een heel mensenleven beslaan. De ontwikkelingspsychologie geeft deze voor kinderen, de levenslooppsychologie voor de biologisch volgroeide mens. Deze stadia beslaan een relatief groot tijdsbestek, vergeleken met de stadia in de bewegingsgerelateerde modellen ASM en LTAD.  
Het ASM beslaat bovendien geen heel mensenleven, maar heeft vooral betrekking op de jeugd.

Wanneer ik alle modellen combineer, kom ik tot de volgende relevante stadia. Kijkend naar de leeftijd waarop gestart kan worden met schermen (minimaal zes jaar, binnen onze vereniging bij voorkeur minimaal acht jaar) en het ASM, zijn binnen de schermsport de stadia vanaf zes jaar relevant. De laatste fase uit de levenslooppsychologie, de oudere oudere (80-100 jaar) heb ik ook beschouwd als niet relevant voor het schermen, hoewel het natuurlijk prachtig zou zijn als mensen op deze leeftijd de schermsport nog kunnen beoefenen!  
Volgens de Deens-Amerikaanse psycholoog Erikson moeten we in de loop van ons leven acht levensvaardigheden leren om goed te kunnen functioneren (zie bijlage 1.1.). In elk stadium staat in principe een van deze levensvaardigheden centraal.

1. Basisschool- of ‘gouden periode’ (6-12 jaar): *competentie*
2. Middenadolescentie (puberteit) c.q. transitie/specialisatiefase (13-17 jaar): *identiteit*
3. De ontluikende volwassene c.q. mastery/investeringsfase (18-22 jaar): *intimiteit*
4. De jongvolwassene (23-40 jaar): *intimiteit/productiviteit*
5. Volwassenheid, de volwassene (40-60 jaar): *generativiteit*
6. Late volwassenheid: de jonge oudere (60-80 jaar): *tevredenheid c.q. wijsheid*

Hierna beschrijf ik per stadium de centrale levensvaardigheid en de relevante ontwikkeltaken en drijfveren van de mens, waaraan ik per stadium aanbevelingen voor de schermvereniging en   
-training verbind.

**3.1. Basisschool- of ‘gouden periode’: *competentie* (6-12 jaar)**

In deze periode leren we allerlei vaardigheden die we nodig hebben om succesvol te kunnen zijn in de maatschappij: niet alleen basale zaken als lezen, schrijven rekenen en bewegen, maar ook verantwoordelijkheid nemen en met anderen opschieten. We hechten ons ook aan onze leerkracht, die een sterke rol speelt bij het gevoel van competentie, van zelfvertrouwen. Op sportief gebied is het doel in deze fase om een *veelzijdig goede beweger* te worden, want een veelzijdig goede beweger wordt later een goede atleet. *Actief zijn* en *proberen* staan in deze fase centraal.

De motorische ontwikkeling gaat snel tussen zeven en negen jaar en waarschijnlijk nog sneller in de periode van tien tot en met twaalf jaar. Behalve de grove motoriek ontwikkelt zich de fijne motoriek verder en de ‘hardware’ en ‘software’ kunnen optimaal samenwerken. Het ASM noemt dit daarom de ***gouden periode***. De flexibiliteit van de wervelkolom is maximaal tussen acht en negen jaar voor zowel jongens als meisjes. Rond het twaalfde jaar kunnen we de motorische respons onderdrukken en ongewenst gedrag beheersen. In de periode van zes tot negen naar worden alle bewegingspatronen verder voltooid, verfijnd en versoepeld, zodat ze in verschillende situaties kunnen worden toegepast. Voor de verfijning van de motoriek is het belangrijk dat de beweging een betekenis heeft voor het kind.   
In de periode van negen tot twaalf jaar verschilt de fysieke ontwikkeling bij jongens en meisjes. Meestal beginnen meisjes rond een jaar of elf met de ontwikkeling van de vrouwelijke hormonen, terwijl dit bij jongens nog enkele jaren achterblijft. De seksuele belangstelling ontwaakt. Om deze een plaats te geven, spelen jongens en meisjes veel samen buiten. Dit zijn veelal lichamelijke spelletjes waarbij veel geduwd en getrokken wordt. Een algemeen opvallend fysiek kenmerk is dat het kind in deze periode weinig vatbaar is voor ziektes.  
  
De cognitieve ontwikkeling wordt gekenmerkt door een ruimte belangstelling voor vrijwel alle onderwerpen en kan zich kennis in relatief korte tijd eigen maken. De interesse gaat veel meer uit naar ***diversiteit*** dan herhaling; het kind moet kunnen kiezen op welke manier hij zijn kennis opdoet. Logisch redeneren, initiatieven nemen, doelgericht werken en het uitvoeren van intellectuele operaties (bijvoorbeeld het bedenken van conceptuele strategieën) zijn nu mogelijk op voorwaarde dat de handelingen ondersteund worden door *concreet materiaal*. Piaget (1952) spreekt van de fase van het *concreet-operationeel* denken. Vooral het beredeneren heeft de voorkeur en bevordert de ontwikkeling. Het kind wil zijn hersens gebruiken en het geleerde toepassen. Ook het ***aanspreken van de verbeelding*** bevordert de cognitieve ontwikkeling. Dan wordt het kind geestdriftig, nieuwsgierig en gemotiveerd.   
In de periode van vijf tot tien jaar is het kind *sensitief voor taal*. Het symbolisch denken en leren doet zijn intrede: het kind moet nu symbolen, zoals de letters van het alfabet, een betekenis toekennen. In de loop van deze periode wordt de taal geperfectioneerd en leren kinderen omgaan met beeldspraak, metaforen en spreekwoorden. Meisjes beginnen nu te communiceren over zichzelf, jongens over dingen.  
  
De identiteitsontwikkeling kan alleen plaatsvinden in interactie met de ander. Om onszelf te ontdekken, hebben we de ander nodig. De ander wordt gespiegeld, geïmiteerd en vooral geobserveerd (***modelling***) en dit is in de periode van zes tot negen jaar medebepalend voor de vorming van de eigen identiteit. We onderzoeken als het ware de identiteit van de ander en kunnen ons daarom ook beter verplaatsen in die ander en hulpvaardiger zijn. Bij kinderen van zes tot negen jaar is de zelfkennis nog concreet en gekoppeld aan dagelijkse ervaringen. Geleidelijk aan ontstaat *locus of control* (Kohnstamm, 2002). We beseffen dat we zelf ook controle over het leven hebben.   
Dit besef bevordert het compententiegevoel. In de periode van negen tot twaalf jaar wordt het kind zich bewust van zijn verschijning. Als het kind in deze periode een doel in zijn leven krijgt, gebeurt dat soms bewust, maar even vaak ontstaat het doel toevalligerwijs en ontmoet het kind zijn doel.

Ieder individu heeft zijn eigen manier van leren en het oplossen van problemen ontwikkeld. Dit proces wordt onder meer beïnvloedt door geslacht, aanleg, opvoeding en school. Meisjes hanteren vaker *assimilatie*: het inpassen van nieuwe gebeurtenissen in een bestaande manier van denken. Jongens hanteren vaker *accommodatie*: door het exploreren van een nieuwe situatie of voorwerp ontstaat een aanpassing van de manier van denken. Bij accommodatie stuit je op weerstand van de buitenwereld; bij assimilatie veel minder, want de buitenwereld merkt er niet veel van. Bij assimilatie is de kans op onmachtgevoelens daarom wel groot en er kan onzekerheid ontstaan. Daarnaast heeft ieder individu al jong een persoonlijke voorkeursstijl. Zo wil de Doener eerst iets doen en ervaren en wil hij meteen aan de slag. De Dromer wil het allemaal nog eens van alle kanten bekijken voor hij actie onderneemt. De Denker is op zoek naar verbanden en relaties tussen verschillende zaken. De Beslisser tenslotte moet een relatie zien met de praktijk. Sommige kinderen hebben veel baat bij herhaling. Anderen leren het best door samenhangende patronen te ordenen. Ook zijn er kinderen die vooral gebruik maken van visuele ondersteuning; zij vormen zich een beeld bij wat zij zich willen herinneren.

Op sociaal gebied is het kind vooral bezig met het gedrag van anderen, zowel van volwassenen als van de kinderen in zijn omgeving. Hij stelt echt belang in anderen en vertelt alles wat hij anderen ziet doen. Dit oordelen lijkt soms op ‘klikken’, maar hierachter schuilt een andere belangstelling. Het kind is op zoek naar de wetten van het sociale leven en *oefent zijn eigen morele ontwikkeling*: wat is goed en wat is fout? Hij is er niet op uit om te oordelen, maar onderzoekt wat wel mag en wat niet. Juist tijdens deze zoektocht is het denken nogal zwart-wit. Iets is goed of fout en nuances zijn moeilijk aan te geven. Bij alles wordt gezocht naar een absolute regel waarop geen uitzonderingen mogelijk zijn. Als er tegenstrijdigheden zijn, bijvoorbeeld doordat er niet eenduidig met regels wordt omgegaan, schokt dit hem enorm. Het is de periode van de innerlijke verwarring, waardoor het kind steun zoekt bij ***het absolute***.Naast het gezin en de school gaat het kind op zoek naar een wijdere omgeving. Meestal is dit de leeftijd waarop het kind bewust bij een club wil. Ook gaat hij op zoek naar een goede vriend. Het is belangrijk dat je onvoorwaardelijk op je vriend kunt bouwen; dit is onderdeel van de ***wij-ervaring***. Het is daarom belangrijk dat in de klas en op de club een goede groepssfeer aanwezig is. Het is niet meer: het kind, de kinderen en juf of trainer, maar: onze groep. Wij doen een project, wij gaan op schoolreis, wij spelen. In de periode van negen tot twaalf jaar begint de relatie met leeftijdgenoten een belangrijker plaats in te nemen dan de relatie met de ouders; het kind reageert ook afstandelijker naar volwassenen.

De fase van zes tot negen jaar is beslissend voor de groei, de ontwikkeling van het zelfbeeld. Het ontwikkelen van de sociale vaardigheden is in deze fase cruciaal. Door het bewust omgaan met leeftijdgenoten en het vergelijken van het eigen gedrag met dat van de ander ontwikkelt het kind zichzelf en zijn eigenwaarde, ofwel zijn competentiegevoel.

Op sportief gebied is het proberen van veel sporten in een ongedwongen omgeving in deze fase een voorwaarde om een veelzijdig goede beweger te worden. We noemen dit toegewijd spelen.   
Sport en beweging dienen voor het kind vooral als groepsspel. De sociale factor is van minstens even grote betekenis als de sport zelf. Het kind zoekt niet meer de intimiteit bij de opvoeder, maar lichamelijk contact bij leeftijdsgenoten (*stoeien*).   
Het spelen bij kinderen van negen tot twaalf jaar kent veel meer vrijheden. Er worden wel regels opgesteld, maar die kunnen gemakkelijk ook weer veranderen. Er wordt zelfs voortdurend gewisseld van regels van de groep als onderdeel van het spel. Het spel verandert van coöperatief naar associatief. Bij *associatief spel* spelen kinderen samen en stemmen ze hun activiteiten op elkaar af om een gemeenschappelijk doel te bereiken. Er wordt onderhandeld over taakverdeling en verantwoordelijkheden en het eindresultaat wordt als groepsproduct ervaren. Bij coöperatief spel spelen kinderen wel samen, maar zonder gemeenschappelijk doel.

Aanbevelingen voor het basisschool-kind (6-12 jaar)

* Bij de start van dit stadium zouden de levensvaardigheden *vertrouwen* (door goede hechting, 0-1,5 jaar), *autonomie* (door ruimte en bevestiging, 1,5-3 jaar) en *initiatief* (door aanmoediging, 3-6 jaar) al verworven moeten zijn. Als dit niet of onvoldoende het geval, is het goed hierin extra te investeren. Gezien vanuit de holistische visie van het ASM (onderontwikkeling bij het één leidt tot beperkingen bij het ander) zal dit de prestatiemogelijkheden van de sporter op latere leeftijd vergroten en verlengen.
* Creëer een veilige groep en goede groepssfeer, waarin iedereen zich thuis voelt.   
  De Kanjertraining, waarin (herstel van) het vertrouwen centraal staat, is hiervoor een goede leidraad. Stel nieuwe leerlingen voor aan de groep en laat ze gelijk meedoen in de reguliere training. Geef ze daarnaast extra individuele aandacht, zeker in het begin, om ze vertrouwd te maken met jou als trainer, de groep en de basisvaardigheden.
* *Erkenning halen uit, zijn wie je bent* en *plezier* maken staan voorop; de intrinsieke motivatie van kinderen wordt hierdoor positief beïnvloedt. Stel bij de training de individuele ontwikkeling van het kind centraal en niet de prestaties. Benoem de kwaliteiten van het kind en beloon inzet, inspanning en doorzettingsvermogen.
* Besteed zeker 80% aan spel en maximaal 20% aan specifieke training (hoe jonger, hoe minder). Geef de kinderen bij het spel ruimte om gedurende het spel eigen/onderling spelregels te maken, of verander af en toe een regel (bijvoorbeeld van handbal naar voetbal).  
  Trek- en duwspelletjes sluiten goed aan bij de behoefte om te stoeien. Equipeschermen is een uitdagende groepsvorm, die kinderen leert samen te werken in het schermen en de *wij-ervaring* versterkt.
* Diversiteit/ variatie is belangrijker dan herhaling; de spanningsboog (concentratievermogen) is kort. Het ASM biedt hiervoor een hele concrete, praktische invulling per leeftijdsgroep.
* Sluit aan op leren via *modelling* (zie pag. 8) met bijvoorbeeld oefeningen om elkaar na te doen, rollen instructeur-uitvoerder met schermhoudingen, goede voorbeelden/ schermfilmpjes te (laten) zien enzovoort, elkaar te laten filmen en evalueren enzovoort.
* Bied kennis aan in de *zone van de naaste ontwikkeling* (Vygotsky, 1929). Dat wil zeggen dat het kind in een situatie wordt gebracht die in de nabijheid ligt van zijn huidige niveau en belangstelling. Hierin kan hij zelf op zijn eigen subjectieve wijze zijn informatie verwerven. Het gevolg is dat het kind zichzelf ontwikkelt en zich competent voelt.
* Leer kinderen elkaar te helpen bij het uitvoeren en slagen van de oefenstof. De een kan de oefening alleen maar goed uitvoeren als de ander de situatie goed aangeeft. Belangrijk hierbij is dat iedereen de ruimte heeft om de oefening naar eigen inzicht uit te voeren.
* Gebruik beeldspraak, metaforen, spreekwoorden, visualisatie-oefeningen, affirmaties etc.  
  Het *aanspreken van de verbeelding* bevordert de cognitieve ontwikkeling en maakt het kind geestdriftig, nieuwsgierig en gemotiveerd.
* Laat kinderen in aanraking komen met verschillende leerstijlen. Dit vergroot het oplossingsarsenaal. *Impliciete leervormen*, zoals foutloos leren, beeldspraak en differentieel leren leiden tot betere prestaties. Waarneming en beweging zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden; je hoeft dus niet perse een aanwijzing te geven om verandering te bewerkstelligen.

**3.2 Middenadolescentie (puberteit): *identiteit* (13-17 jaar)**

Adolescentie is de overgang in de ontwikkeling tussen de jeugd en volwassenheid, hetgeen een periode representeert waarin we biologisch, maar niet emotioneel volgroeid zijn. Het ASM noemt dit de transitiefase. Bij de overgang van kind naar volwassene gaan we door een***identiteitscrisis***: wie ben ik, wat wil ik? Als we geen duidelijk antwoord vinden op deze vragen, zullen we steeds op zoek blijven naar welke rol we nu eigenlijk hebben in het leven. Op sportief gebied ontwikkelen we als veelzijdig goede beweger/ atleet een specialisatie. *Opgroeien*, *specialiseren* en *trainen om het trainen* staan centraal.

Het lichaam wordt voorbereid op de voortplanting en volwassenheid (***groeispurt***). Door de grote hormonale veranderingen wordt wel gesteld dat de puber zich in een soort achtbaan bevindt.   
Er zullen in deze fase veel veranderingen optreden. De groeispurt valt individueel zeer verschillend, maar bij meisjes vroeger dan bij jongens. Ook is verschilt het verloop van de groei per individu:   
bij sommige kinderen verloopt deze redelijk rustig en geleidelijk, bij anderen kan deze veel meer plotseling en heftiger zijn.   
In de jaren naar groeispurt toe zullen de benen in verhouding meer groeien dan de romp. In de groeispurt zullen de benen weer eerder starten met groeien dan de romp, en aan het eind van de groeispurt zijn de verhoudingen rechtgetrokken. Bij meisjes is de start van de groeispurt fysiek zichtbaar aan de borstvorming. Door de groeispurt raakt de motoriek verstoord en gaat de belastbaarheid van het bewegingsapparaat omlaag. Een grotere kans op blessures is het gevolg. Meisjes zijn fysiek meer in *balans*, doordat de prioriteit ligt bij de ontwikkeling van de benen en heupen. Jongens zijn instabieler, omdat de prioriteit van de ontwikkeling ligt bij de schouders   
(hoger zwaartepunt). Na de groeispurt ontwikkelt het anearobe systeem zich pas.

De hersenen van adolescenten zijn nog volop in ontwikkeling. Hierdoor zijn adolescenten nog slecht in staat om ingewikkelde beslissingen te nemen, consequenties te overzien en mogelijkheden en perspectieven af te wegen en hebben zij sturing nodig van ouders, docenten en coaches.  
Het hoogste stadium van cognitief functioneren, het *formeel operationeel denken*, wordt tijdens de adolescentie bereikt: de adolescent is in staat om wetenschappelijk-experimenteel te argumenteren. Dit is in deze fase vaak gekoppeld aan cognitief egocentrisme: de adolescent is niet goed in staat om zich in het standpunt van een ander te verplaatsen, stelt zijn eigen uitgangspunt centraal en betrekt de opvattingen van anderen, bijvoorbeeld van zijn ouders of trainer, niet bij zijn afwegingsproces.   
Dit cognitief egocentrisme verdwijnt in de ontluikende volwassenheid.

We worden selectief *sociaal gevoeliger* in deze fase. We willen ons aansluiten bij een groep en de groepsnormen overnemen. We komen in aanraking met andere milieus en normen en waarden en realiseren ons dat de normen van ons ouderlijk milieu niet altijd heilig zijn. We worden onzeker, defensief en kwetsbaar. We nemen wel waar dat er ook nog andere normen en leefstijlen zijn, maar kunnen nog geen keuze maken en kunnen ook de discussie nog niet echt aan. We hebben er een dagtaak aan om schaamte te vermijden en onze ouders zijn vaak een bron van schaamte. We zoeken veiligheid bij de sterken, die de informele leiders op school zijn en de indruk wekken alles voor elkaar te hebben.

Op sportief gebied leidt breed opleiden rond de 13 jaar (+/- 2 jaar) niet meer tot het beter worden in een sport, maar zorgt dit eerder voor een negatief effect. De ontwikkeling binnen de doelsport stagneert. Het moment is gekomen om meer tijd te stoppen in specifieke oefenstof voor de doelsport en daarin dus *meer te specialiseren*.

Aanbevelingen voor de middenadolescent / puber (13-17 jaar)

* Leer pubers hun lichaam steeds opnieuw in de juiste positie te plaatsen. Het ASM geeft hiervoor een algemene *houdingsinstructie*; voor het schermen betekent dit een goede stelling en uitgangshouding. Besteed hier uitgebreid aandacht aan en leer leerlingen zichzelf steeds weer te controleren op een goede basishouding, voordat vervolgbewegingen   
  worden gemaakt.
* Integreer het belang van bewegen met name op deze leeftijd in elke les. Middenadolescenten hebben veel zaken die aandacht vragen, waaronder huiswerk en sociale contacten, en zijn sterker geneigd hieraan prioriteit te geven boven bewegen.
* Besteed in de training extra aandacht aan *flexibiliteit/coördinatie* om een versneld aanpassingsvermogen te ontwikkelen. Langdurig statisch rekken wordt niet aangeraden in verband met de kwetsbaarheid van pezen en botten door de versnelde groei.   
  Alle grondvormen van bewegen (gooien en vangen, tijgeren en kruipen, klimmen en klauteren, rollen en vangen etc.) kunnen opnieuw aangeboden worden, samen met alle vormen van coördinatie, complexe en minder complex, binnen of buiten, met of zonder materiaal etc., met een belangrijke rol voor variatie (in oefenstof en materialen) en aanpassingsvermogen. Dribbelvaardigheid met bal neemt sterk toe.
* De start van de groeispurt is de sensitieve periode (juiste moment) voor het progressief trainen van de *aerobe* capaciteit.
* Bewegen op *muziek* is een fantastisch middel; dit moet leuk zijn en niet te complex.
* Wees voorzichtig met *loop- en sprongvormen* in verband met de intensieve belasting van het bewegingsapparaat.
* Bouw het aantal verschillende sportactiviteiten in de loop van deze fase af en bied meer specifieke oefenstof aan. De verhouding is 50-50. Belangrijk is om deze verhouding als trainer goed in stand te houden, want hierdoor blijven de leerlingen meer gemotiveerd.
* Geef leerlingen ook oefenstof, waarbij zij met elkaar kunnen overleggen/ in gesprek kunnen gaan. Bevorder de groepssfeer door spelvormen met een *competitie-element*, waaronder ook equipeschermen.
* Geef *individuele aandacht* en *feedback* (met behulp van spiegels, video’s en verbale instructie). Help de leerling met bewustwording en ontwikkeling van zijn eigen stijl, vergroten van zijn assortiment schermacties en planmatig schermen (vanuit een eigen plan).
* Alle trainingsmethoden, zowel impliciete als expliciete, zijn goed toepasbaar.
* Versta de kunst als ouder, leraar of trainer om *subtiel* te zijn, niet te gauw te oordelen, duidelijk te zijn over jezelf, *structuur* te bieden en grenzen te stellen, gedoseerd *humor* te gebruiken en ook af en toe ofwel de oudere en wijzere volwassene te zijn ofwel de oudere en wijzere vriend of vriendin. Erkenning is nog altijd een grote bron van motivatie.
* Gebruik de *seizoenen* en feestelijke momenten om de schermles eens heel anders aan te bieden, bijvoorbeeld buiten schermen of ‘het jaar uitknallen’ met ballonschermen (ballon aan je masker en prikken maar).
* Biedt deze leerlingen vooral leuke en niet te complexe (maar wel uitdagende) *verenigingsactiviteiten buiten de schermles* om aan om elkaar beter te leren kennen in   
  een meer ontspannen sfeer. Organiseer bijvoorbeeld een uitwisseling met een andere sportvereniging (boogschieten, bowlen etc.) , bezoek met elkaar een Ridderspektakel of laat de leerlingen een voorstel doen.
* Positieve sportervaringen zijn zeer bepalend voor de activiteiten als volwassene.

**3.3. Jongvolwassenheid, de ontluikende volwassene (18-22 jaar): *intimiteit***

In deze fase gaan we betrokkenheid voelen bij ons werk en ontwikkelen we duurzame, ***intieme relaties***. Als we daar niet in slagen, kampen we met gevoelens van afzondering en eenzaamheid.   
Het is de fase waarin de fragiele, pas verworven identiteit nog volop wordt geëxploreerd. Uit onderzoek blijkt dat tijdens de adolescentie maar weinig jongeren erin slagen een eigen identiteit te verwerven. Ze zijn nog steeds min of meer zoekende. Dat betekent dat er sprake is van *instabiliteit*. Dit uit zich in de praktijk bijvoorbeeld in een opeenvolging van liefdesrelaties, het veranderen van studierichting en van baan. Op sportief gebied wordt de training vanaf 18 jaar individueel en de oefenstof uitermate specifiek benaderd, met als doel alles uit de sporter te halen.   
  
In deze periode groeit het lichaam biologisch gezien richting zijn hoogtepunt, dat in de volgende periode, ongeveer tussen het vijfentwintigste en dertigste levensjaar ligt.

Tijdens deze levensfase en de volgende levensfase ontwikkelen of verstevigen veel mensen slechte leefgewoonten, die de gezondheid op termijn aantasten. Het gaat dan vooral om het gebruik van te veel of slechte voeding, roken en bovenmatig gebruik van alcohol, te weinig lichaamsbeweging, roekeloos seksueel gedrag en te veel stress. De meeste van die slechte gewoontes leveren tussen het twintigste en veertigste jaar geen problemen op. Pas op middelbare en oudere leeftijd worden, zo blijkt uit omvangrijk epidemiologisch onderzoek, de vaak onomkeerbare gevolgen van dit risicovolle gedrag duidelijk. De boodschap voor jongvolwassenen is duidelijk: het is een goede investering om een *gezonde levensstijl* te ontwikkelen.

Het jongvolwassen denken verschilt kwalitatief van het adolescente denken. De hersencentra voor redeneren en probleemoplossen ontwikkelen zich pas volledig tijdens de jongvolwassenheid. Hogere denkvormen worden niet aangeboord, maar de effectiviteit van ons denken wordt sterk verbeterd. We presteren daardoor goed. De top is echter nog niet bereikt.

Dat emoties ook ***intentioneel*** (gericht op het bereiken van een bepaald doel) gebruikt kunnen worden, is men zich in de jongvolwassenheid steeds meer van bewust. Dat geldt voor de eigen emoties, maar ook voor de emoties van anderen. Met name het plannen en anticiperen gaat beter. De zelfreflectie neemt toe en ook ziet de (jong)volwassene de ander scherper als een (onafhankelijk) individu met eigen verwachtingen en motieven. De capaciteit om tegenstrijdige emoties met elkaar te verzoenen is toegenomen en men heeft een beter inzicht in de mogelijke variaties van emotioneel gedrag over de tijd en in verschillende situaties. De jongvolwassene staat open voor ervaringen en gebruikt bij voorkeur *probleemgerichte coping*, gericht op het ongedaan maken, repareren of op afstand houden van schade die wordt veroorzaakt door een stressvolle emotionele gebeurtenis.  
  
Volgens de theorie van Levinson (1978) moeten we in deze periode kiezen voor een bepaald beroep, maar moeten we ook ***een Droom modelleren***. De Droom is de persoonlijke verwachting die iemand opbouwt over zijn leven. Het is geen pure fantasie, maar ook geen concrete werkelijkheid. Het is een beetje toekomstmuziek. De Droom geeft de grote lijnen aan van de levensloop die we verwachten. Daarbij neemt het werk c.q. beroep een centrale plaats in volgens Levinson. Dit geldt in ieder geval voor de meeste mannen. Naast het construeren van een Droom heeft de jongvolwassene volgens Levinson nog een taak: hij moet een mentor zoeken. De mentor is vaak een wat oudere collega. Zijn taken zijn zeer divers: hij vervult de rol van coach, beschermengel, vraagbaak, referentiepunt en ondersteuner. Een heldere Droom (weten wat men in het leven wil bereiken, en inzicht hebben in welke stappen men dient te zetten om het gestelde doel te bereiken) én een goede mentor zijn volgens Levinson belangrijke voorwaarden voor een succesvolle loopbaan.

Sociale ontwikkeling betekent voor de jongvolwassene ***‘maatschappelijk volwassen’*** worden. Dat brengt het zich eigen maken van een groot aantal sociale vaardigheden met zich mee. Het individu moet leren om zich in te passen in en aan te passen aan zijn omgeving. Die omgeving is ruimer en gevarieerder dan in de adolescentie. De jongvolwassene maakt via zijn partner kennis met zijn schoonfamilie en op zijn werk presenteert zich een andere sociale realiteit dan hij wellicht gewend was. Dat werk brengt hem ook vaak ‘onder de mensen’. Zijn actieradius wordt sterk vergroot.  
De meeste jongvolwassenen onderhouden zowel hechte vriendschapsrelaties als liefdesrelaties. Relaties worden belangrijk geacht. En er wordt veel tijd in gestoken.

Op sportief gebied is er sprake van een *grote toewijding* aan alles wat met de gekozen doelsport te maken heeft en ligt de nadruk meer op *presteren/winnen*. We willen ons als atleet onderscheiden van andere sporters en concurrenten en ontwikkelen een *eigen stijl*.

Aanbevelingen voor de jongvolwassene: de ontluikende volwassene (18-22 jaar)

* Als trainer/coach c.q. mentor en kun je de betrokkenheid en productiviteit van het individu verhogen door *constructieve feedback* (met behulp van spiegels, video’s en verbale instructie) en *positieve bekrachtiging* te geven.
* Help leerlingen *hun Droom te (re)construeren* en te zetten stappen uit te werken, in het algemeen en in het bijzonder op (scherm)sportgebied. Geef daarbij individuele aandacht.
* Start met intensieve specifieke specialisatie (80% van de tijd, gecombineerd met 20% speelse activiteiten). Besteed veel aandacht aan de toepassing hiervan in partijen (betekenisvol leren en presteren/winnen). Als trainer heb je een ondersteunende rol, deel je ervaringen op hoog niveau en luister je naar de sporter.
* Erken de *eigen stijl* van de schermer en neem dit als uitgangspunt voor de (individuele) training. Stop de energie nu vooral in het beter maken van die kwaliteiten die al goed zijn en onderhoud alle verworven vaardigheden en capaciteiten.
* Planmatig schermen kan nu verder ontwikkeld worden, omdat emoties nu ook intentioneel gebruikt kunnen worden en de effectiviteit van ons denken sterk verbetert (zie pag. 13).
* Het succes van de training ligt in *herhaling*, maar de motivatie van de schermer blijft bepalend. Variatie (in oefenstof, materialen en leermethoden), succesbeleving en doelen stellen binnen een persoonlijk ontwikkelingsplan kunnen de motivatie op een goed niveau houden.
* Gebruik de *seizoenen* en feestelijke momenten om de schermles eens heel anders aan te bieden, bijvoorbeeld buiten schermen of ‘het jaar uitknallen’ met ballonschermen (ballon aan je masker en prikken maar).
* Biedt deze leerlingen ontspannende en uitdagende *verenigingsactiviteiten buiten de schermles*. Organiseer bijvoorbeeld een uitwisseling met een andere sportvereniging (boogschieten, bowlen etc.) , bezoek met elkaar een Ridderspektakel of laat de leerlingen een voorstel doen.  
  1. **Jongvolwassenheid, de jongvolwassene (23-40 jaar): *intimiteit/productiviteit***

Dit is onze meest productieve periode: we brengen kinderen groot, maken carrière en helpen anderen. Het is de fase waarin we onze levensdoelen waarmaken. Slagen we hier niet in, dan raken we in onszelf gekeerd en stagneren we in onze ontwikkeling. We maken gebeurtenissen mee die ons leven ingrijpend veranderen. Denk aan verhuizen, samenwonen, een nieuwe baan of kinderen. Vooral de combinatie van werk en jonge kinderen laat weinig vrije tijd over, waardoor sporten niet meer vanzelfsprekend is.

Het lichaam bereikt biologisch gezien zijn hoogtepunt in deze fase: ***vita maxima***. Veel sporthelden vieren tussen het vijfentwintigste en dertigste levensjaar hun grootste triomfen, dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen. Daarna zie je een geleidelijke teruggang in prestaties. Soms kan iemand incidenteel nog een keer vlammen, maar het hoogtepunt is voorbij. De prestaties gaan na het bereiken van de top zeer geleidelijk en licht, in het begin nauwelijks meetbaar, achteruit. Goede training en een verantwoorde levensstijl garanderen echter nog jaren een subtopniveau.  
Topatleten, altijd bezig met het meten van hun prestaties, zijn zich vaak sterk bewust van de stagnatie, gevolgd door een achteruitgang in het lichamelijk functioneren. De doorsneeman of -vrouw beseft echter zelden dat rond het dertigste levensjaar een omslagpunt wordt bereikt. Dit komt door ***asynchroon verloop*** van de biologische veroudering (zie 2. Algemene uitgangspunten van de levenslooppsychologie n.a.v. onderzoek).

Burnout komt tegenwoordig relatief vaak voor bij jongvolwassenen, met name bij vrouwen. Een burnout kenmerkt zich door extreme vermoeidheid (uitputting), afstand nemen van het werk (distantie) en weinig vertrouwen in het eigen kunnen (verminderde competentie). De oorzaak van de burnout ligt in de werksfeer of in de wijze waarop de persoon omgaat met stresserende zaken op het werk (overstimulatie).

De geboorte van het eerste kind is een belangrijke levensgebeurtenis voor veel jongvolwassenen.   
We worden vader of moeder. Ontwikkelingspsychologisch gezien kan het ouderschap -en vooral het moederschap- worden opgevat als een ontwikkelingstaak en als een stuwende kracht in de ontwikkeling van jongvolwassenen. Kinderen stellen vaak onverwachte en intrigerende vragen. Of ze confronteren je met je eigen inconsequente gedrag. Dat geeft stof tot nadenken over de wereld en het eigen handelen. Door het kind te helpen bij zijn ontwikkeling, kan de ouder eigen onverwerkte problemen op dit terrein alsnog oplossen. Ouderschap geeft je op deze wijze de mogelijkheid om jezelf te herijken, om vast te stellen wie je bent en wat je wilt.

Na de geboorte van een kind neemt de tevredenheid met de relatie van beide ouders vergeleken met die van kinderloze paren flink af. Veel emotionele energie richt zich na de geboorte op de baby. De partners schieten daardoor (in hun perceptie) naar elkaar toe tekort en komen zelf ook tekort. Maar er is gelukkig sprake van een U-vormige curve. Tegen de tijd dat het kind zijn zevende verjaardag viert, neemt de tevredenheid met de relatie weer toe. Ontwikkelingspsychologen omschrijven de zwangerschap en geboorte vaak in termen van een psychologische crisisperiode (in de ruime zin van het woord) of een *psychologische disbalans*. Dat blijkt te kloppen. De overgang naar het ouderschap verloopt voor de meeste jongvolwassenen, ook voor toekomstige vaders, bepaald niet ongemerkt.

Als jongvolwassenen hebben we het heel druk met onze kinderen en carrière. Sporten moeten we tussendoor doen en willen we op het moment dat het ons uitkomt. Het aanbod moet dus flexibel zijn en passen in hun dagritme. Ook zijn we gesteld op comfort.

Aanbevelingen voor de jongvolwassene (23-40 jaar)

* Alle aanbevelingen uit de vorige fase (ontluikende volwassene) gelden ook voor deze fase in een verder uitgewerkte vorm en vragen om aanpassing na het biologische hoogtepunt (*vita maxima*), ingrijpende levensgebeurtenissen die veel tijd en/of energie vragen en gezondheidsproblemen.
* Door de geleidelijke teruggang in prestaties en verlegging van de focus naar ingrijpende levensgebeurtenissen (verhuizen, samenwonen of trouwen, een nieuwe baan, kinderen) is sporten niet meer vanzelfsprekend en zullen andere factoren meer een rol gaan spelen bij het sporten/ lidmaatschap van een vereniging, zoals sociale contacten. Besteed hier specifiek aandacht aan.
* Benadruk ook in deze fase extra het belang van bewegen en training om de teruggang in prestaties te beperken en effectief coping gedrag te bevorderen.
* Bied een flexibel sportaanbod dat past in het dagritme van jongvolwassenen, zoals flexibele begin- en eindtijden, meerdere aanbodmomenten, sporten op een strippenkaart enzovoort.
* Geef leerlingen rond ingrijpende levensgebeurtenissen individuele aandacht, gerichte fysieke en mentale training en sociale meerwaarde (‘afleiding’).

**3.5. Volwassenheid, de volwassene (40-60 jaar): *generativiteit***

Dit is de periode waarin we de meeste macht en prestige hebben, over het meeste geld beschikken, expertise leveren en een groot zelfinzicht koppelen aan een gevoel van controle over het leven.   
De verwachtingen van de omgeving zijn groot. Deze periode wordt ook wel *the age of responsibility* genoemd: volwassenen dragen de lasten van de maatschappij op hun schouders. Het is een periode van rijpheid, die zich uit in het effectief om kunnen gaan met stress, mogelijke conflicten en verantwoordelijkheden.

Volgens Erikson moeten we in deze periode ‘kiezen’ tussen *generativiteit* en stagnatie. Generativiteit is de (oer)behoefte om zorg te dragen voor de huidige en komende generaties. Op middelbare leeftijd groeit het besef dat je de komende generatie iets wilt nalaten, de maatschappij vooruit wilt brengen. Als we stappen willen zetten in dit leven, een bepaalde nieuwe weg in willen slaan, is er nu de kans. Wanneer we er niet in slagen om de generatieve drang te verwezenlijken, leidt dit tot stagnatie. Stagnatie leidt tot verwerping c.q. afwijzing van generatief gedrag. ‘*Zorgen voor’* staat tegenover afwijzing of verwerping. Een hoge generativiteit correleert met psychisch welbevinden. Creativiteit wordt, naast productiviteit, door Erikson gezien als een belangrijke component van generativiteit op middelbare leeftijd. Onder creativiteit wordt de potentie verstaan om iets te produceren dat: nieuw is, van hoge kwaliteit is en toegesneden is op een bepaalde opdracht.   
Aan het begin van deze periode bereikt de creativiteit een piek.

De middelbare leeftijd kenmerkt zich door de eerste duidelijke tekenen van *lichamelijke veroudering*. De huid verliest zijn elasticiteit en vertoont rimpels, het haar wordt grijzer en dunner. De lichaams-lengte neemt af onder invloed van verlies van botweefsel in de wervelkolom. Het gewicht neemt toe door vetophopingen rond de heupen en het middel, vooral bij vrouwen. We zijn ook minder sterk dan vroeger en worden bij krachtinspanningen wat eerder moe, omdat het hart minder zuurstof krijgt aangevoerd. Het aantal chronische aandoeningen neemt toe met de leeftijd. De meeste chronische aandoeningen hinderen mensen op middelbare leeftijd niet of nauwelijks in hun dagelijkse bezigheden; ongeveer 80% zegt geen beperkingen te ervaren. We krijgen te maken met beschadigingen en een falen van de herstelmechanismen. Onze zintuigen gaan langzaam maar zeker achteruit. Veroudering is een geleidelijk proces dat zich in elk menselijk lichaam voltrekt en verloopt, zoals eerder gezegd, *asynchroon*.  
Rond het vijftigste levensjaar eindigt voor de vrouw haar reproductieve periode. Ze komt na een periode van onregelmatige cycli, waarin de productie van oestrogeen geleidelijk afneemt, in de menopauze (laatste menstruatie)/overgang terecht. Ook bij de man zie je op middelbare leeftijd lichamelijke veranderingen. Het testosterongehalte kent minder schommelingen en er bestaat vooral na het vijftigste levensjaar een leeftijdsafhankelijke afname van verschillende hormonen.

Op cognitief gebied bereiken we op middelbare leeftijd -voor mannen en vrouwen rond de vijfenvijftig jaar- de absolute top. De verschillen tussen mensen in hun cognitieve capaciteiten en het verloop van hun cognitieve ontwikkeling zijn groot. Sommige ouderen blijven tot op hoge leeftijd goed functioneren, anderen tonen op hun veertigste al tekenen van verval. Niet alleen verouderen onze hersenen, wat leidt tot achteruitgang in de verwerking van informatie, maar ook de achteruitgang van onze zintuigen (horen en zien) hebben invloed op ons functioneren. Daarbij moet ook de invloed van emoties en motivatie op de denkprocessen niet worden vergeten.

Ook de emotionele ontwikkeling en emotionele coping bereiken in deze fase hun top. Emoties in de volwassenheid zijn meer gedifferentieerd (veelzijdiger) en beter geïntegreerd dan die van adolescenten en jongvolwassenen. Het aantal en de kwaliteit van de complexe emoties is gegroeid. Cognitieve, psychologische, sociale, culturele en emotionele processen zijn in de volwassenheid meer en meer met elkaar verweven. Emoties worden goed gereguleerd en men kan veel aan: de spanningsdrempel is hoog. Hierdoor is men in staat om meer open te staan voor de behoefte van een ander en kan men aansluitend ook adequaat handelen. Er ontstaan op deze leeftijd *nieuwe* *complexe emoties* van een hogere orde zoals bijvoorbeeld compassie. Maar er bestaan ook op dit gebied grote interindividuele verschillen in het ontwikkelingsverloop, onder andere ten gevolge van de opvoeding.

De emoties zijn niet alleen gelaagder en verfijnder, we zijn ook effectiever in het omgaan met emoties dan een jongvolwassene. Dat betreft zowel het omgaan met eigen emoties en stress als het hanteren van spanningen tussen personen. Ook kunnen we omgaan met negatieve emoties van anderen. Volwassenen piekeren minder, proberen minder door drugs of alcohol emoties te doven en vertonen minder vluchtgedrag en wishful thinking dan jongvolwassenen. We proberen meer en beter onze stemming positief te beïnvloeden door ons een goede uitkomst voor te stellen, een situatie opnieuw te beoordelen of in een ander kader te bezien. We zijn proactiever en hebben minder gedoe met anderen. We gebruiken in vergelijking met oudere volwassenen relatief veel probleemgerichte coping.

Op persoonlijk vlak krijgt de volwassene te maken met een verandering in tijdsperspectief. We worden ons bewust van de tijdelijkheid van het menselijk bestaan, van het feit dat de helft achter ons ligt, de zogenaamde *midlifecrises*. De continuïteit van het levensverhaal wordt onderbroken, wat een gevoel van stuurloosheid veroorzaakt. Er ontstaat een nieuw perspectief en het levensverhaal moet worden bijgesteld. De meeste mensen van middelbare leeftijd slagen er echter in om een aangepast levensverhaal te construeren, waarbij het zelfbeeld wordt gecorrigeerd en bijgesteld. Het schrijven van het levensverhaal (*autobiografisch schrijven*) is een terugblik en bijzonder populair in Nederland. Aanpassen is een positieve, veelgebruikte strategie op volwassen en oudere leeftijd.

Volwassen vrouwen worden op een bepaald moment verminderd vruchtbaar en uiteindelijk geheel onvruchtbaar. Dit universele proces dat verschillende jaren in beslag neemt, noemt men de overgang. De gemiddelde leeftijd waarop de Nederlandse vrouw de menopauze (de laatste menstruatie) bereikt, is ruim 51 jaar. Hierna heeft zij gemiddeld nog ruim 30 postmenopauzale jaren.   
De overgang is een belangrijke levensgebeurtenis. Lichamelijke en psychische onevenwichtigheid zijn ‘normale’ voorbijgaande verschijnselen bij de transitie naar een nieuwe fase in de ontwikkeling.

Volwassenen staan middenin het sociale leven en over het algemeen het brede scala van maatschappelijke en politieke organisaties besturen. Daarnaast nemen we in deze fase grote verantwoordelijkheid op ons in het bedrijf of de instelling waar we werken. Soms kan dit aan het einde van de volwassenheid ook leiden tot fricties of problemen. Al deze taken voeren we namelijk uit naast onze taak als ouder van opgroeiende kinderen en als verzorger van hulpbehoevende ouders (de zgn. *sandwichgeneratie*).

In het begin van de volwassenheid hebben veel volwassenen kinderen in de adolescentiefase. Op het einde van deze levensfase zijn de kinderen jongvolwassen geworden en hebben zij over het algemeen het ouderlijk huis verlaten. Het merendeel van de ouders is op dat moment zelfs al grootouder. Deze rol geeft een nieuwe dimensie aan het leven van de (oudere) volwassene.   
Het begeleiden van adolescenten is niet altijd een gemakkelijk proces, afhankelijk van de kind- en ouderfactoren. Er kan druk op gezinssysteem ontstaan, wat invloed kan hebben op de huwelijksrelatie: de tevredenheid over de huwelijksrelatie neemt (verder) af wanneer de kinderen de adolescentiefase bereiken.  
Volwassen ouders staan hun jongvolwassen kinderen met raad en daad ter zijde. De relatie met kinderen verandert als zij gaan trouwen of samenwonen; deze wordt dan minder close. Als het jongste kind het gezin heeft verlaten, spreken we van een *postoudergezin*. Dit is een typisch fenomeen van onze tijd, postoudergezinnen waren vroeger zeldzaam. Volwassenen leven langer met hun kinderen mee en kunnen, als het meezit, genieten van datgene wat hun jongvolwassen kinderen hebben bereikt (afgeronde studie, verworven baan, relatie, kinderen). Dit verhoogt het zelfbeeld van de ouders, geeft een gevoel van voldoening en verhoogt het welbevinden. Daarnaast krijgen man en vrouw weer meer tijd voor elkaar en andere zinvolle bezigheden en meer financiële ruimte. We zien juist in deze transitiefase een toename van het aantal echtscheidingen en in de contacten tussen broers en zussen.

Als men de middelbare leeftijd bereikt, zijn beide ouders nog vaak in leven. Naarmate de ouders ouder worden, neemt de behoefte aan hulp toe. Dit kan veel tijd en energie kosten.

De volwassene kan er ook alleen voor staan (vrijgezel, gescheiden of weduwe/weduwnaar).   
Het aantal alleenstaanden is in Nederland de afgelopen jaren fors toegenomen. Het aantal alleenstaanden neemt bij vrouwen vanaf ongeveer 44 jaar toe; bij mannen gebeurt dit pas vanaf ongeveer 65-jarige leeftijd.

Op sportgebied hebben de meeste oudere volwassenen in het verleden wel gesport, maar in deze leeftijdsfase is hun sportdeelname relatief laag: 60 procent sport minimaal 12 keer per jaar. Velen gaan in deze levensfase minder werken. Ook de zorgtaken voor kinderen nemen af. Dat geeft ons doorgaans meer vrije tijd om te sporten. Wel hebben we vaak nog een baan en een druk sociaal leven. Onder 45plussers is het sporten op een vast moment juist aantrekkelijk. We vinden het sociale element juist belangrijk.

Aanbevelingen voor de volwassene (40-60 jaar):

* *Generativiteit* c.q. *zorgen voor* is nu een belangrijke drijfveer. Kruisbestuiving tussen generaties zal dit bevorderen. Laat volwassen schermers, ouders en andere betrokkenen jeugdleden leren schermen, begeleiden enzovoort. Het ouder-kind schermen is hier een mooi voorbeeld van. Bovendien leren we zelf het meeste van datgene wat we een ander leren. Organiseer ook sociale activiteiten (buiten het schermen) voor alle leeftijdsgroepen bij elkaar.
* Het sporten samen met anderen/leeftijdgenoten neemt nu een belangrijke plaats in. Kom hieraan tegemoet met uitdagende spelen met een prettig competitie-element, vrij schermen met ruimte voor overleg, equipeschermen, bevorderen van deelname aan toernooien (voor veteranen) enzovoort. Laat volwassen leden ook eens familie of vrienden meenemen om te schermen.
* Neem de eigen stijl en kwaliteiten van de schermer nog steeds als uitgangspunt. Variatie (in oefenstof, materialen en leermethoden), succesbeleving en doelen stellen binnen een persoonlijk ontwikkelingsplan kunnen de motivatie op een goed niveau houden.
* Help volwassenen zonodig met het bijstellen van c.q. vinden van nieuwe (scherm)doelen.
* Structuur en vaste momenten voor wat betreft de training vinden we in deze fase prettig.

**3.6. Late volwassenheid: de jonge oudere (60-80 jaar): *tevredenheid c.q. wijsheid***

In dit stadium gaan we met pensioen en zijn er fysiek nog relatief weinig beperkingen. We hebben het gevoel dat ons leven betekenis heeft gehad, kijken er met tevredenheid op terug en accepteren de naderende dood. Kijken we echter met spijt terug en blijven we treuren om mislukkingen en gemiste kansen, dan zullen we de dood niet kunnen accepteren. Aanpassen aan vermindering van fysieke kracht, aan pensionering en verminderd inkomen, aan de dood van de partner, aan nieuwe sociale rollen staat centraal. Maar ook: *activiteit*, *participatie*, *vrijheid* en *keuze*. Ouder worden is zowel een proces van verdiepende uniciteit en toenemende ervaringsrijkdom als een proces van toenemende kwetsbaarheid. Een proces dat we deels ondergaan en deels zelf vorm kunnen geven.

De hersenen spelen waarschijnlijk een centrale rol in het verouderingsproces. De hoeveelheid hersenweefsel neemt af en de doorbloeding van de hersenen wordt minder. Van de Zee (2012), een van de Nederlandse onderzoekers, ziet de veranderingen in het oudere brein vooral als een functionele aanpassing, die beschermt tegen pathologische veroudering c.q. cognitieve achteruitgang. Hij omschrijft het als een compensatiemechanisme, dat tussen de 60 en 70 jaar ontstaat bij gezonde ouderen. Het brein probeert door ouderdomsgerelateerde aanpassingen (verhogen van de neuronale activiteit in de prefrontale cortex, het verplaatsen van neuronale activiteit en het inzetten van beide hemisferen), de onvermijdelijke achteruitgang tengevolge van diverse verouderingsprocessen te weerstaan. Bij gezonde ouderen zal pas op zeer hoge leeftijd de strijd worden verloren. Een actieve levensstijl (fysiek en sociaal) en een caloriebeperkend eetpatroon lijken daarbij wel van belang. Het is duidelijk dat het menselijk lichaam en ook het brein op oudere leeftijd gevoeliger zijn voor verstoringen. Er is sprake van verminderde flexibiliteit en het is moeilijker om homeostase te bereiken. Dit is het vermogen van het organisme om bij verstoring het normale evenwicht te herstellen.

Naast veranderingen in het brein zien we op oudere leeftijd tal van andere fysiologische ontwikkelingen die vallen onder de normale verouderingsprocessen. Het meest opvallende algemene kenmerk van het ouder worden is misschien wel dat we trager worden. We zien een leeftijdsgebonden vertraging optreden in alle gedragingen.Daar komt bij dat de weerstand tegen ziekten afneemt naarmate we ouder worden. En er is sprake van een verminderde homeostase, dit is het vermogen van het organisme om bij verstoring de normale toestand te herstellen.

Welbevinden en geluk wordt op oudere leeftijd beïnvloed door onze vaardigheden om interne en externe hulpbronnen aan te boren. Ook de capaciteit om ons (snel) aan te passen aan verlies en verandering speelt een belangrijke rol, evenals de kwaliteit van onze sociale relaties. Een divers netwerk bepaalt voor een stuk de variëteit van de ter beschikking staande hulpbronnen (Stevens, 2013). Onze gezondheid speelt bij dit alles een belangrijke rol, en - in mindere mate - ook onze leefstijl en leeftijdsgerelateerde factoren (zoals bijvoorbeeld onder- of overgewicht).

Gezien vanuit de cognitieve top die we bereiken rond het vijfenvijftigste levensjaar, is er in deze fase langzaam maar zeker sprake van een cognitieve achteruitgang. Gemiddeld kunnen we desondanks nog uitstekend blijven functioneren tot op hoge leeftijd; onze algemene kennis en woordenschat kan verder toenemen, we kunnen beter verbanden leggen dan jongvolwassenen en daardoor zaken makkelijker relativeren. We worden wel trager en cognitief minder flexibel.   
De cognitieve achteruitgang uit zich in een verminderde werking van de zintuigen en een minder snelle verwerking van de zintuiglijke informatie, moeite hebben met het vinden van de juiste woorden en een verminderd en vertraagd leervermogen (het leren kost meer tijd en iets leren vraagt extra concentratie en herhaling).

De Use it or Loose it-theorie berust op de gedachte dat het blijven gebruiken van functies (zoals het gebruik van het geheugen) zorgt voor behoud of minimaal verlies. Zeer recent onderzoek (Rebok et al., 2014) laat zien dat ouderen (2.832 oudere volwassenen, gemiddelde leeftijd 73,6 jaar bij start onderzoek) die deelnemen aan korte cognitieve trainingen tien jaar na de cursus nog profijt hiervan hebben in hun dagelijks functioneren. Dat is spectaculair! De groep werd bij aanvang van het onderzoek verdeeld in vier subgroepen. Een groep kreeg een training om het geheugen te verbeteren, de tweede groep kreeg een training om problemen/ raadsels op te lossen door middel van redenatie, de derde groep trainde met behulp van de computer hun reactie- en verwerkingssnelheid. Alle groepen verbeterden in tien sessies van 60-75 minuten (over 5 tot 6 weken) de in hun groep getrainde cognitieve vaardigheid. De vierde groep was de controlegroep en kreeg geen training. Ook na tien jaar waren de positieve effecten voor groep 2 (redeneren) en groep 3 (reactiesnelheid) nog zichtbaar. Het effect van de geheugentraining (groep 1) was verdwenen. Alle trainingsgroepen (dus ook de geheugengroep) rapporteerden minder beperkingen in hun alledaagse functioneren dan de deelnemers uit de controlegroep.  
Als deze resultaten in verder onderzoek worden bevestigd, dan betekent dit dat vroegtijdige hersengymnastiek een belangrijke bijdrage kan leveren aan het goed functioneren op oudere leeftijd. Er wordt in onderzoek ook een verminderde kans op dementie vastgesteld bij mensen, die cognitief actief zijn. Schermen kan hieraan naar mijn mening een uitstekende bijdrage leveren. Een schermer leert zijn aandacht gelijkmatig op verscheidene prikkels te richten en kan zijn focus gemakkelijk van de ene naar de andere prikkel verschuiven terwijl het niveau voortdurend hoog blijft. Ook wordt er voortdurend gewerkt aan een effectieve reactie-snelheid, want in het schermen draait alles om ‘het juiste moment’ (vrij vertaald uit *Schermen, een meesterwerk voor beoefenaar en leraar* van Lásló Szabó).

Ouderen willen zich graag persoonlijk ontwikkelen en greep blijven houden op de wereld om hen heen. De leerbehoeften van ouderen lijken in de praktijk vooral uit te gaan naar activiteiten waarin zij zich kunnen uitdrukken en/of ontwikkelen, waarmee zij zich kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden (coping needs) en waardoor zij leeftijdsgenoten kunnen ontmoeten.

Het omgaan met complexe emotionele informatie en spanning kunnen oudere volwassenen kunnen in het algemeen moeilijker dan jongvolwassenen en volwassenen. Ze hebben er ook een zekere aversie tegen. De (fysiologische) drempels zijn verlaagd. Oudere volwassenen ontwikkelen een voorkeur om in emotionele situaties geautomatiseerde emotionele regulatieprocessen te gebruiken, die zij eerder in hun leven aanleerden en met succes hebben toegepast. Oudere volwassenen kunnen mede doordat zij gebruik maken van deze geautomatiseerde responsen negatieve emoties beter reguleren. Ze zijn geneigd om de betekenis van een emotie te duiden vanuit hun eigen referentiekader en zien mede daardoor minder problemen op hun pad dan (jong)volwassenen. Ze verbinden er minder snel negatieve conclusies aan. Ze slaan gemakkelijker positieve stimuli op in hun geheugen dan negatieve, en onthouden positieve dingen ook langer. Dat maakt het leven plezieriger. Ze gaan dus anders om met stress. In hun contacten zijn ze gericht op het in stand houden van bestaande relaties: ze zijn empatisch en gaan confrontaties uit de weg. Ze mijden situaties en mensen, die negatieve gevoelens zouden kunnen oproepen. Zij zijn ook minder lang emotioneel. Daar komt bij dat ze zich focussen op positieve emoties. Waarschijnlijk zijn ouderen geneigd om zuinig om te gaan met de hen nog ter beschikking staande energie en compenseren ze op deze manier de fysieke achteruitgang, die nu niet meer te ontkennen valt. Chronische aandoeningen probeert men draaglijk te houden door routinematig gedrag en proactieve coping (bv. overwinteren in Spanje bij reumatische klachten).

Op persoonlijk vlak gaan we in deze fase door de achtste psychosociale crisis volgens Erikson; hierin staan de polen integriteit en wanhoop tegenover elkaar. Bewust of onbewust maken we allemaal op een later tijdstip in ons leven de balans op: wat is er gebeurd om trots op te zijn? Wat deed verdriet en ging mis? Wat ligt er nog op mijn bordje en wat kan ik doen om tot een goed einde te brengen? In deze achtste fase moeten alle positieve identiteitskenmerken die de voorgaande fasen heeft verworven, geïntegreerd worden. Wanneer we geïntegreerd zijn, krijgen we het gevoel dat het leven compleet is, dat de puzzel in elkaar is gezet. We zijn tevreden met het geleefde leven en hebben vrede met onszelf en met de wereld. We voelen ons gelukkig. Het centrale proces dat deze ontwikkeling stuurt, is *introspectie*. Een positieve uitkomst van de achtste psychosociale crisis leidt volgens Erikson tot wijsheid. Persoonlijke integriteit is niet alleen nodig om wijsheid te ontwikkelen, maar ook de allerlaatste crisis (de terminale aftakeling en de daaropvolgend dood) aan te kunnen. Zijn we niet in staat om te komen tot integriteit, dan leidt dit tot wanhoop: het gevoel foute keuzes heeft gemaakt in zijn leven, het gevoel dat de tijd die rest te kort is om het leven nog een andere wending te geven. Dit leidt vaak tot een zeer negatieve houding en opzichte van andere mensen en sociale instellingen waarmee we te maken krijgen. Dit verhult volgens Erikson het feit dat wij in wezen onszelf verachten.

Uit onderzoek blijkt *generativiteit* de beste voorspeller voor het al dan niet tot volle ontwikkeling komen van ***ego-integriteit***. Generativiteit blijft tot op hoge leeftijd belangrijk. Het gaat daarbij vooral om de aan het generatieve handelen verbonden waardering van de jongere generaties. Een succesvolle ego-integratie correleert met het verrichten van vrijwilligerswerk, een hoge mate van huwelijkstevredenheid, een goede relatie met volwassen kinderen en vertrouwen in het verkrijgen van hulp op het moment dat dat nodig zou blijken te zijn. Ego-integratie en depressieve symptomen vertonen een negatief verband. Het ontbreken van een goed ontwikkelde identiteit (in de adolescentie) en generativiteit sluit ego-integratie waarschijnlijk niet helemaal uit, maar bemoeilijkt het proces wel. Integratie is een dynamisch proces dat bij de oudere volwassene soms gladjes, soms met horten en stoten, soms met regressieverschijnselen of met een groeispurt verloopt. Het is goed om te beseffen dat ego-integratie niet zozeer een einddoel in de ontwikkeling is als wel een levenshouding, die reflecteert hoe positief we in het leven staan en hoe we het leven met vertrouwen tegemoet treden.

De oudere mens ervaart een natuurlijke behoefte om terug te kijken (*life review*). We beschouwen dit terugblikken als een mogelijkheid om de eigen identiteit te behouden en te versterken, om te komen tot integriteit (Erikson) of zelfactualisatie (Maslow). Het zou de oudere mens helpen om de rode of gouden draad in zijn leven te zien, om de zin en betekenis van het leven te ervaren. Om continuïteit tot stand te brengen tussen verleden, heden en toekomst en de levensbalans te kunnen maken. En om aan de hand van een aantal levensgebeurtenissen afstand te nemen te reflecteren op het geleefde leven. Uiteindelijk gaat het erom dat we een ‘nieuwe’ identiteit ontwikkelen waarbij verleden en heden worden geïntegreerd.

In de sociale ontwikkeling speelt de pensionering een belangrijke rol. Het aantal zestigplussers dat werkt is de afgelopen jaren sterk gestegen omdat we minder dan voorheen vroegtijdig met diverse regelingen het arbeidsproces verlaten en omdat de AOW-leeftijd stapsgewijs tot 67 jaar wordt verhoogt. De gemiddelde leeftijd waarop men anno 2014 met pensioen gaat is 64 jaar. Op werkgebied liggen de bedreigingen voor ouderen op de loer. Zo kan het werk stress of gezondheidsproblemen opleveren. Het wegvallen van collega’s kan een groot gemis veroorzaken. Het perspectief op het eigen werk en loopbaan kan veranderen: de oudere werknemer zal vaststellen dat een verdere promotie er niet meer in zit en dat is soms slikken. Pensionering heeft een positief effect op de gezondheid als het besluit een vrijwillige positieve keuze was. De mogelijkheid tot zelfsturing is erg belangrijk.

Werk neemt, vooral voor veel mannen, een centrale plaats in in het leven. De pensionering is dan ook een ingrijpende gebeurtenis, een Important Life Event, een transitiefase. Is er nog leven na het werk? Wat te doen met al die vrije uren? Dat zijn vragen die velen zich bij het naderen van de pensionering veelvuldig stellen. In de jaren voorafgaand in de pensionering wordt meestal geleidelijk het accent verlegd van werk naar privé (‘voorsorteren’). Deze aandachtsverschuiving gaat veelal onbewust. Dit ‘voorsorteren’ neemt toe naarmate het pensioen meer in zicht komt.  
Mannen maken meer concrete plannen dan vrouwen voor de invulling van hun leven na pensionering. Zij willen een camper aanschaffen en de wereld gaan verkennen, de tuin gaan renoveren, een taal gaan studeren etcetera. Vrouwen hebben meer algemene en abstracte doelen. Ze willen gelukkig zijn of blijven, meer tijd krijgen voor familie.   
Het uiteindelijke doel is om te komen tot een stabiel en bevredigend levensplan met tijdsindeling.

Een van de mogelijkheden om invulling te geven aan de beschikbaar gekomen tijd is ‘sociaal actief’ worden, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te gaan doen. Toch blijkt in de praktijk dat voor nieuwe sociale rollen het animo bij ouderen beperkt is. Baars (2006) denkt dat dat veel problemen, en ook sociale inertie na pensionering, weleens het gevolg zouden kunnen zijn van structurele overbelasting in de middenperiode. We willen ‘even helemaal niets’. In de nabije toekomst is de hoop gevestigd op de goed opgeleide en van oudsher sociaal actieve babyboomers, maar de hogere AOW-leeftijd en het maken van een doorstart kunnen dit proces doorkruisen.

Een relatief nieuw fenomeen is doorwerken na het pensioen: de doorstarters. Mensen die een doorstart maken, beleven vooral veel plezier aan het werk als zodanig. Dit is de belangrijkste reden om door te gaan.

Na de pensionering brengen man en vrouw weer relatief veel tijd met elkaar door en raken hun levens meer met elkaar verweven. Een overgrote meerderheid van de oudere volwassenen heeft volwassen kinderen en kleinkinderen. Aan de jonge gezinnen wordt relatief veel tijd en aandacht besteed. Maar naarmate we ouder worden, hebben de kinderen en kleinkinderen minder hulp nodig en komt er meer evenwicht in ‘geven’ en ‘nemen’. Op enig moment zullen de rollen zelfs omgedraaid worden, maar dat gebeurt pas op hoge leeftijd (75-80 jaar). Broers en zussen komen weer meer in beeld. Hierdoor worden vrienden soms iets minder belangrijk. Het persoonlijk netwerk van jongere ouderen is al met al vrij stabiel. Bij oudere ouderen krimpt het netwerk in. Ouderen zijn gemiddeld wel meer tevreden over hun relaties; de kwaliteit neemt met de jaren toe.

Een ontwikkelingstaak die in het verlengde ligt van het op zich nemen van nieuwe sociale rollen is het zich verbinden met de eigen leeftijdsgroep. Dit is niet alleen het onderkennen dat men zelf tot de ouderen behoort, maar ook het deelnemen van activiteiten die worden georganiseerd voor senioren en/of het behartigen van belangen van de eigen leeftijdsgroep. Hierin is enige terughoudendheid te zien bij ouderen, wat waarschijnlijk te maken heeft met de beeldvorming en stereotypering rond ouderdom. Pas als er sprake is van een financieel of maatschappelijk belang om deel uit te maken van de groep ouderen, zien we identificatie met de doelgroep.

De overgrote meerderheid van de oudere volwassenen woont op zichzelf en verhuist niet vaak.   
We hechten ons aan huis en omgeving. Een verhuizing gebeurt meestal naar aanleiding van een belangrijke levensgebeurtenis. Pensionering kan zo een moment om bijvoorbeeld weer dichter bij de kinderen of comfortabeler te gaan wonen.

De sportparticipatie van 65-plussers ligt onder de 30%, bij georganiseerde sport zelfs minder dan 10%. Mede door de aankomende vergrijzing is dit een belangrijke groep. De nieuwe generatie gepensioneerden is al meer gewend aan recreatie, besteedt tijd aan kleinkinderen en krijgt meer vrije tijd. Zij willen graag sporten met mensen in dezelfde levensfase.

Aanbevelingen voor de jongere oudere (60-80 jaar):

De sporttraining is gericht op het fysiek en mentaal gezond houden en op de sociale contacten.

Door hersengymnastiek kunnen *cognitieve reserves* worden opgebouwd. Besteed relatief veel aandacht aan een optimaal gebruik van het geheugen door:

* te zorgen voor een goede waarneming door voldoende aandacht, een goede dosering (één ding tegelijk), een goede motivatie en een goede concentratie (geen verstoring toelaten).
* leerlingen bewust waar te laten nemen; dit is de basis voor goed opnemen, vasthouden en reproduceren.
* leerlingen een goede voorstelling te laten maken van wat zij waarnemen; hoe scherper het beeld, hoe makkelijker dit wordt opgenomen in het geheugen.
* informatie in een bepaald verband aaneen te schakelen in de vorm van zinnen, teksten of beelden. Het maken van goede associaties vergemakkelijkt de oproep uit het geheugen (bv. ‘als een bijziende op je horloge kijken’ bij wering 1). In combinatie met een inhoudelijke betekenis of visualisatie gaat dit oproepen nog makkelijker.
* het tempo te vertragen en meer tijd te geven voor de verwerking van informatie; zo wordt de informatie beter opgeslagen in het geheugen.
* oefenstof regelmatig te herhalen; ouderen hebben in vergelijking met jongeren extra herhaling nodig.
* de aangeboden leerstof door de leerlingen te laten samenvatten.
* een extra beroep te doen op het redeneringsvermogen en de reactie-snelheid.
* de informatie zo veel en zo goed mogelijk te ordenen.
* positieve emoties te bevorderen; deze dragen bij aan een optimaal geheugen (negatieve emoties kunnen dit nadelig beïnvloeden).

Mentale energie verbeelding helpt ouderen bij het opstarten en volhouden van fysieke training: verbeeldingen die afleiden en/of motiveren, en een gevoel van energie geven. Deze vorm van verbeelding verhoogt de positieve gevoelens die fysieke training kan geven, zoals vitaliteit, rust, en positieve betrokkenheid.

Om moeilijkheden op te lossen binnen het schermen kan het ophalen van herinneringen bij ervaren schermers zinvol zijn om te komen tot effectieve copingstrategieën: wat heeft in het verleden goed gewerkt?

Ouderen -lees ook: oudere schermers- voelen zich beter bij functies/taken die crystallized intelligence (het vertonen van adequaat gedrag in zeer diverse situaties) vereisen: advies, back-up, coaching, ambassadeurschap, bestuursfunctie enzovoort. Omdat ouderen over het algemeen ook sociaal vaardiger zijn, meer geduld hebben, beter om kunnen gaan met (negatieve) emoties en daardoor stressbestendiger zijn, sluiten dit soort functies/taken goed aan op hun compententies   
en behoeften.  
Sociale contacten zijn voor deze groep belangrijk. Zie alle eerder gedane aanbevelingen op dit vlak, voor zover van toepassing. Ook een gezellig kopje thee met elkaar drinken na elke les kan al veel doen.

**4. Afsluiting**

De levenslooppsychologie geeft door middel van onderzoek goed inzicht in de ontwikkeling van de mens in verschillende leeftijdsfasen. Met dit werkstuk heb ik geprobeerd de belangrijkste ontwikkelingsthema’s per fase in kaart te brengen en te koppelen aan concrete mogelijkheden voor de (scherm)sportvereniging. Deze mogelijkheden zijn allesbehalve uitputtend. Deels komen ze voort uit de door mij geraadpleegde bronnen en deels zijn ze gebaseerd op eigen interpretaties en voorkeuren op basis van mijn ervaring tot nu toe. Ik hoop vooral dat het inzicht in de ontwikkeltaken en drijfveren van de mens in de verschillende levensfasen aanzet tot het genereren van meer passende ideeën voor de invulling van de (scherm)training en verenigingsactiviteiten.  
Bedenk dat in elke fase gemiddelde gegevens zijn beschreven. Er is altijd sprake van intra-individuele verschillen met uitschieters naar boven en beneden. Uiteindelijk vraagt en verdient iedere leerling een individuele benadering.

De ontwikkelings-/levenslooppsychologie onderscheidt vijf ontwikkelingslijnen in de menselijke ontwikkeling:

* *Fysiologische ontwikkeling*: lichamelijke veranderingen (lengte, proporties, gewicht); veranderingen in het functioneren van de verschillende functies; perceptuele en motorische veranderingen; veranderingen op het terrein van de fysieke gezondheid enzovoort.
* *Cognitieve ontwikkeling:* ontwikkeling van intellectuele vaardigheden; aandacht, geheugen, probleemoplossend gedrag enzovoort.
* *Emotionele ontwikkeling:* ontwikkeling en integratie van gevoelens en het onderkennen van die gevoelens bij zichzelf en een ander.
* *Ontwikkeling van de persoonlijkheid:* ontwikkeling van de identiteit; stabiliteit en verandering van karaktertrekken enzovoort.
* *Sociale ontwikkeling:* ontwikkeling van interpersoonlijke vaardigheden, empathie en mensenkennis; aangaan van intieme relaties enzovoort.

In mijn beschrijving van elke fase heb ik deze ontwikkelingslijnen zoveel mogelijk geprobeerd inzichtelijk te maken, maar niet altijd exact per lijn beschreven. De belangrijkste reden hiervoor is dat ik een eigen indeling van de leeftijdsfasen heb gemaakt op basis van de verschillende geraadpleegde bronnen. Hierdoor was informatie met betrekking tot bepaalde ontwikkelingslijnen niet altijd goed in een specifieke leeftijdsfase te duiden. Ook was belangrijke informatie niet altijd onder één ontwikkelingslijn te duiden, maar besloeg dit meerdere lijnen.  
Ook de aanbevelingen zijn niet per ontwikkelingslijn te beschrijven, maar ik heb er wel op gelet om per fase zoveel mogelijk aanbevelingen te doen in de breedte. Ik ondersteun namelijk de holistische benadering van het ASM: lichaam en geest worden gezien als één, onderontwikkeling van het één leidt tot beperkingen bij het ander. Gezien vanuit deze benadering zou het lidmaatschap van een schermvereniging in mijn beleving ontwikkeling moeten bieden op alle vijf gebieden in de verschillende ontwikkelingsstadia.

Met behulp van de kennis en het overzicht van de ontwikkelingstaken en drijfveren in de verschillende leeftijdsfasen vooraf, kunnen we in eerdere fasen al anticiperen op latere fasen.   
Zo zijn positieve sportervaringen bij pubers zeer bepalend voor hun activiteiten als volwassene.   
Met deze wetenschap kunnen wij hier bij hen extra aandacht aan besteden. Uit de levenslooppsychologie weten we ook dat de hersenen van ouderen achteruitgaan en dit met hersengymnastiek kan worden beperkt. We zouden hier op kunnen anticiperen door de aanbevelingen voor cognitieve training voor ouderen ook al in eerdere fasen toe te passen.

De levenslooppsychologie geeft het belang aan van het contact en de ‘kruisbestuiving’ tussen de verschillende generaties. Een vereniging met leden uit alle leeftijdsgroepen en meerdere leden per leeftijdsgroep is een dynamische en sociaal prettige en functionele vereniging en is naar mijn idee een lang(er) leven beschoren.

Tot slot is de levenslooppsychologie naar mijn mening zeker ook heel waardevol in relatie tot hardnekkige vooroordelen en stereotypering, bijvoorbeeld de aanname van werkgevers dat ouderen niet meer goed zouden functioneren als werknemer of dat je niet meer goed kunt leren schermen op oudere leeftijd. Hiermee is nog een wereld te winnen. Door ons bewust te worden en te sturen op de kwaliteiten die we in elke levensfase hebben of ontwikkelen, kunnen we tot op hoge leeftijd een kwalitatief goed leven leiden, waarin (de scherm)sport hopelijk lang een plaats kan hebben.

**Bijlage 1: Diverse modellen met stadia in de menselijke levensloop  
  
1.1. De acht stadia in de menselijke levensloop van Erikson**

De Deens-Amerikaanse psycholoog Erik Erikson (1902-1994) zag onze psychische ontwikkeling als een levenslang proces. Volgens zijn inmiddels klassieke theorie moeten we in de loop van ons leven acht levensvaardigheden leren om goed te kunnen functioneren.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **Lft** | **Betekenisvolle relaties** | **Levenstaak** | **Deugd** | **Psychosociale kwaliteiten** | **Belangrijkste ontwikkelingstaken** |
| Zuigeling | 0-1 | Verzorgende persoon | Vertrouwen versus fundamenteel wantrouwen | Hoop | Nemen en geven | leren lopen, vast eten gebruiken, praten, zindelijk worden |
| Peuter | 1-3 | Ouders | Autonomie versus schaamte en twijfel | Wil | Vasthouden en loslaten | begrippen en taal leren gebruiken in de sociale realiteit |
| Kleuter | 3-5 | Gezin | Initiatief versus schuldgevoel | Doel- gerichtheid | Iets ‘maken’ en ‘namaken’ | rijp zijn om te leren lezen |
| Basisschool | 6-12 | School en buurt | Vlijt versus minderwaardigheid | Competentie | Iets construeren | fysieke vaardigheden ontwikkelen om te spelen, leren samen-spelen, lezen, schrijven, rekenen, de juiste m/v sekserol te gebruiken |
| Adolescentie | 12-22 | Leeftijdsgroep, identificatie-figuren | Identiteit versus identiteitsverwarring | Trouw | Zichzelf zijn (in groepen) | aangaan van relaties met leeftijdgenoten  van beide seksen, onafhankelijk worden van ouders |
| Vroege volwassenheid | 22-34 | Partner, sociale groep | Intimiteit versus  isolement | Liefde | Zichzelf verliezen en vinden in een ander | een partner uitzoeken, leren leven met vaste partner, een gezin beginnen, kinderen opvoeden, een huishouden runnen, een beroep uitoefenen, burgelijke verantwoor-delijkheid op zich nemen, een verwante sociale groep vinden |
| Middelbare volwassenheid | 34-65 | Personen met wie men samenleeft en werkt | Generativiteit versus stagnatie | Zorg | Verwekken en zorgdragen voor het behoud van de mensheid | begeleiden van opgroeiende pubers, het verwerven van volwassen sociale en burgerlijke verantwoor-delijkheid, een bevredigende loopbaan opbouwen, aanpassen aan ouder wordende ouders, accepteren en aanpassen aan fysieke veranderingen |
| Late volwassenheid | 65-… | Nakomelingen,maatschappij | Ego-integriteit versus wanhoop | Wijsheid | Zijn, geleefd hebben en aanvaarden en niet meer te zullen zijn | aanpassen aan vermindering van fysieke kracht, aan pensionering en verminderd inkomen,  aan de dood van de partner, aan nieuwe sociale rollen |

**1.2. Door Levinson onderscheiden stadia en fasen**

Levinson onderzocht via zeer uitgebreide biografische interviews de levensloop van 40 mannen (Levinson, 1978) en 45 vrouwen (Levinson, 1996). Hij stelde een leeftijdsgebonden veranderingstraject vast voor mannen en vrouwen. Het leven op volwassen leeftijd noemt hij een aaneenrijging van kwalitatief te onderscheiden era's of seizoenen. Elke era start met een transitiefase (overgangsfase) van ongeveer vijf jaar. De transitiefase sluit de vorige era af en bereidt de persoon voor op de nieuwe. Tussen de transitiefasen bevinden zich stabiele perioden waarin de persoon een life structure opbouwt die tegemoetkomt aan zijn innerlijke behoeften en aan de maatschappelijke verwachtingen. De life structure is een soort grondplan of leidraad en vormt de basis voor het handelen van de persoon gedurende een specifieke levensfase. Ieder individu ontwikkelt zijn eigen persoonsgebonden levensplan met daaraan gekoppeld een bepaalde levensstijl. Een stabiele periode duurt vijf tot tien jaar.

*Fase Transitie*

Jongvolwassenheid 17-22 jaar: transitie naar de beginnende jongvolwassenheid  
 22-28 jaar: intrede life structure beginnende jongvolwassenheid  
 28-33 jaar: dertig jaar transitie  
 33-40 jaar: top-life structure jongvolwassenheid

Volwassenheid 40-45 jaar: transitie naar de middelbare leeftijd  
45-50 jaar: intrede life structure middelbare leeftijd  
50-55 jaar: vijftig jaar transitie  
55-60 jaar: top-life structure middelbare leeftijd

Late volwassenheid 60-65 jaar: transitie naar de late volwassenheid  
vanaf 65 jaar: late volwassenheid

**Bronnen**  
  
Athletic Skills Model - voor een optimale talentontwikkeling, René Wormhoudt /   
Jan Willem Teunissen / Geert Savelsbergh, Arko Sports Media

Het verhaal van het kind - Ontwikkelingspsychologie, Liene J.L.N. Heemstra-Hendriksen,   
Thieme Meulenhoff

Levenslooppsychologie, Nelleke Rögels, 5e druk - juli 2011 - Boom Uitgevers Amsterdam

Psychologie Magazine online: <http://www.psychologiemagazine.nl/web/Artikelpagina/De-8-levensvaardigheden-de-theorie-van-Erikson.htm>

Schermen - een meesterwerk voor beoefenaar en leraar, Lásló Szabó, Uitgeverij de Vrieseborch

Volwassenensport, website NOC \* NSF: [www.nocnsf.nl/volwassenensport](http://www.nocnsf.nl/volwassenensport)