**BEWEGEN** zijn alle ongeorganiseerde (niet club/vereniging) bewegingsactiviteiten. Denk dus bijvoorbeeld aan het gras maaien, of de hond uitlaten. Bewegen kan ook een doel hebben bijvoorbeeld joggen om aftevallen.

Iedereen moet eigenlijk 30min per dag sporten = de nationale beweegnorm.

**SPORT**  zijn alle georganiseerde bewegingsactiviteiten die gerelateerd zijn aan bepaalde doelen.

Eerst bewogen mensen om te kunnen overleven → de verstedelijking begon → mensen gingen andere ambachten beoefenen → niet iedereen hoefde meer fysiek in vorm te zijn.

**TIJDLIJN**

1000-1500 🡪 schaatsen, vroegste bewijs van sportbeoefening in NL

🡪 in de Gouden Eeuw, kaatsen, kolven en schaatsen als volkssport

1750 🡪 kroegbaas neemt het initiatief om sportwedstrijden te organiseren

1860 🡪 sporten in club verband wordt populair

1878 🡪 de Varsity vindt plaats (is oudste sportevenement ooit)

1880 🡪 football, cricket en tennis populair in NL

1892 🡪 Internationale Schaats Unie wordt opgericht

1900 🡪 NL wint eerste Olympische wedstrijd (roeien)

1906 🡪 gym wordt verplicht vak op school

1909 🡪 Minne Hoekstra win teerste Elfstedentocht

1909 🡪 eerste wandelvierdaagse

Griekenland:

* Beweging kreeg een rol.
* Bij militairen trainingen kwamen er wedstrijden.
* Halen van eer en roem erg belangrijk.
* Bij groot succes kon je een ‘heros’ worden.
* Verschillende spelen.
* Van oorsprong religieuze feesten → later ging het meer om de wedstrijd.
* Plato/Socrates gaven waardering aan het lichaam.
* Ca. 300 v.C. hellenistische tijd → meer aandacht voor worstelen en het circus.

Rome:

* Lichaamsoefeningen waren belangrijk en bepaalde groot deel van de opvoeding.
* Bij het leger werd intensief getraind.
* Nadat Rome machtig geworden was→ werd er minder bewogen
* Massa ging om vermaak vragen (brood en spelen) → gevechten tussen, gladiatoren, slaven, barbaren, leeuwen en stieren.

Middeleeuwen:

* Geen lichamelijke oefeningen, wel dans, spel (kinderspelen) en paardrijden.
* Ridders, deden mee aan toernooien → oefenen militaire rol.

De verlichting (18e eeuw):

* Steeds meer aandacht voor lichamelijke opvoeding op school.
* Er ontstonden verschillende stelsels over de ontwikkeling van het kind.

Pierre de Coubertin (1863-1937): initiatief nemen van de Olympische Spelen.

* 1896: De 1e Olympische Spelen.
* Johan Christoph GutsMuths: grondlegger van moderne gymnastiek → gymnastiek kreeg een belangrijke plek in het onderwijs.

Nieuwe tijd (vanaf 1900):

* Engeland: basis huidige teamsport bijv. cricket, roeien, hockey, atletiek en voetbal.
* Sport had een pedagogische waarde.
* prestatie werd belangrijk in de sportwereld.
* Sportbonden: om sport landelijk zo goed mogelijk te organiseren en te reguleren.
* Na WO1 ging de ontwikkeling van sport heel snel door welvaart. (ook na WO2)

Tijdlijn doornemen blz. 229-231

**DE DRIE SOORTEN SPORTERS**

1. De recreatieve sporter: iemand die regelmatig 1-2 keer per week traint, ongeveer 1-2 uur
2. De wedstrijdsporter: iemand die minimaal 3 tot 7 keer per week traint, ongeveer 1-2 uur.
3. De topsporter: iemand die iedere dag op een bepaald niveau sport, ongeveer 3-6 uur per dag.

**TOPSPORT** is sport op nationaal en internationaal prestatieniveau

**VERSCHILLENDE SOORTEN SPORTEN**

1. Actief en passief sporten
2. Georganiseerde en ongeorganiseerde sport

- sportclubs // zelf hardlopen

1. Recreatief en competitief sporten
2. Wedstrijdsport en topsport

- verschil: iedereen die op competitief niveau sport, doet aan wedstrijd sport, maar sommigen hebben talent en krijgen de kans om hun sport uit te voeren op topniveau.

1. Amateur en professioneel
2. Fitness: mensen willen zich fit, jong en gezond voelen, en streven naar een betere gezondheid
3. Avontuursport: grenzen willen verleggen en uitdaging opzoeken (bergklimmen, raften)
4. Freesport: vrij sporten (freerunning, parcours en skaten)
5. Cosmetische sport: mooi mogelijk gevormd lichaam creëren (bodybuilden)
6. Schoolsport: scholieren sporten op school, onderlinge toernooien
7. Bedrijfssport: gezondheid van de werknemers ondersteunen waardoor ze beter kunnen presteren.

**MOTIEVEN OM TE GAAN SPORTEN**

* Normen en waarden waar je aan gewend bent
* Meedoen met anderen
* Ouders en familie kunnen bepalen wat je doet
* Sociale context waarin je leeft (omdat iedereen het doet)
* Tijd ervoor hebben
* Zo hoog mogelijk willen komen
* Gezelligheid
* Op zoek naar spanning en avontuur
* Bepalende kosten
* Gaan sporten door medische of esthetische overwegingen

**FAIRPLAY PRINCIPE**

* Respect
* Gelijke kansen
* Omgaan met regels
* Verantwoordelijkheid

Een aantal zaken hebben invloed op bewegen en sport:

* Professionalisering: door welvaart en vrije tijd gingen meer mensen sporten. Verenigingen kregen meer belang bij presteren. Er kwam sponsoring, topsporters konden van sport leven.
* Commercialisering: Sport is een bedrijfstak geworden.
* Sport en politiek:
* In het communisme gebruikt als uithangbord, sporters moesten een sportcarrière opbouwen.
* Sport kan gebruikt worden om verhoudingen tussen landen te verbeteren.
* Politiek gebruikt sport om de bevolking te stimuleren om gezonder te leven.
* Sport en media: de media maakt het onder andere mogelijk, voor sporters om geld te verdienen.
* Innovatie in de sport door wetenschap: door de wetenschap zijn sportprestaties nog hoger geworden (aerodynamische pak).
* gevolgen v/d ontwikkeling v/d sport op scholen: doel, kinderen laten sporten

**BESTUUR VERSCHILLENDE VLAKKEN**

1. Voorzitter: jeugdcommissie, voert jeugdbeleid uit

2. Secretaris: technische commissie: regelt trainers, scheidsrechters, teamindeling etc.

3. Penningmeester: sponsorcommissie: probeert geld te genereren voor de club op basis van het sponsor beleid

4. Bestuursleden zonder vaste taak :vrijwilligerscommissie: kantinebeheer, accommodatie ne materiaal bijhouden.

**VERSCHILLENDE SOORTEN DOPING**

* Anabole steroïden / androgene steroïden (spieropbouwende middelen die een onnatuurlijke groei van spierweefsel als gevolg hebben) *nandrolon, THG, stanzol en clenbuterol*
* Stimulerende middelen / stimulantia / pepmiddelen (remmen het natuurlijke vermoeidheidsgevoel, de vermoeidheidsdrempel wordt dus verlegt) *cocaïne, amfetaminen*
* Groeihormonen (bevorderen de aanmaak van het mannelijke hormoon testosteron dat de spieromvang doet toenemen) *EPO*
* Bloeddoping (bloed word afgenomen en vlak voor de wedstrijd weer toegediend waardoor het bloedvolume tijdelijk word vergroot)
* Pijnstillers (verzacht de pijn bij zware inspanning waardoor de sporter beter kan afzien)
* Maskeringsmiddelen (maskeren het gebruik van doping) *epitestosteron, probenside en diuretica*
* Bètablokkers (beïnvloeden hartslag, verlagen hem zodat prestatie beter wordt)
* Gendoping (manier om processen in het lichaam aan of juist uit te zetten, pijngrens verhogen)
* Mechanische doping ( atleet word geholpen door materiaal) *motortje op wiel bij wielrennen*

**Intrinsieke motivatie**: mensen sporten alleen om het bewegen.

**Extrinsieke motivatie**: om doelen die buiten sport liggen bijv. afvallen.

**Revalidatie (herstel):** een bepaalde spiergroep wordt getraind om sterker te worden.

**Integratie**: sport wordt gezien als belangrijke factor om versnippering in de samenleving tegen te gaan.

Kinderen die goed leren bewegen als ze klein zijn ook andere functies verbeteren.

**TAKEN SPORTBOND**

* Sport zo goed mogelijk te ontwikkelen
* Organiseren en plannen nationale en regionale competities
* Jeugdplan om talenten te begeleiden naar de top
* Bondscoach aanstellen voor verschillende Nederlandse teams
* Regelwijzigingen op basis van de internationale spelregels
* Leiden trainers, clubbeheerders en scheidsrechters op
* Klachtencommissie
* Innen van bondscontributie, betalen de coaches en scheidsrechters

**De toekomst van bewegen en sport:**

Hypothese van hoe sport er in de toekomst uit zal zien.