

Meetprotocol staande lengte, zittende lengte en gewicht

Benodigheden

- Mobiele stadiometer
- Kruk met loodrecht zitvlak
- Geijkte weegschaal
- Klembord met invulformulier

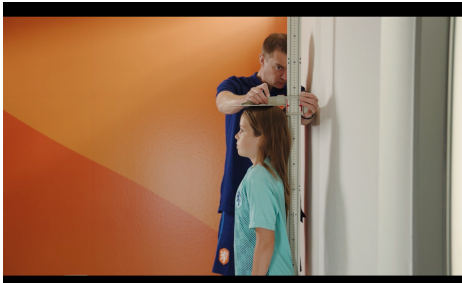
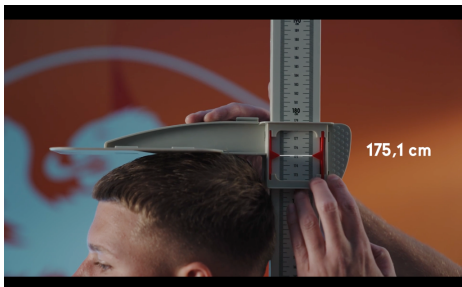


1. Voorbereiding

Stap	Instructies	Zie
1	Zet de mobiele stadiometer en de weegschaal op een vlakke ondergrond neer. Plaats de stadiometer tegen een muur voor optimale stabiliteit.	
2	Zet het krukje naast de stadiometer, zodat je na de staande lengte ook snel de zittende lengte kan meten Let op! Meet de hoogte van het krukje, nadat je deze op het vlak van de stadiometer hebt neergezet. Noteer dit in het Excel-bestand of op een formulier voor latere verwerking	

2. Meting staande lengte

Stap	Instructies	Zie
3	Laat de jeugdspeler zonder schoenen plaatsnemen onder de stadiometer Tip: vraag de spelers alvast zonder schoenen en zonder scheenbeschermers naar de meetruimte te komen	
4	Eventuele haarbandjes, paardenstaarten, of elastiekjes dienen uit te worden gedaan voordat er gemeten wordt.	
5	Vraag de jeugdspeler staand tegen de lengtemeter plaats te nemen, met een gestrekte rug.	

6	Vraag de jeugdspeler het hoofd recht te houden en in te ademen. Er moet een denkbeeldige lijn loodrecht op de lengtemeter ontstaan vanuit de bovenkant van de gehoorgang en de onderkant van de oogkas	
7	Vraag de jeugdspeler diep in te ademen en het hoofd in de bovenstaande positie te houden	
8	Lees de lengte tot 1 mm nauwkeurig af en noteer als volgt: cm,mm (bijv. 183,3). Druk daarbij eventueel het haar plat	
9	Laat de jeugdspeler wegstappen onder de lengtemeter en herhaal stappen 3 tot en met 8. Indien de tweede meting meer dan 0,4 cm (+0,4 of -0,4) afwijkt, moet er een derde meting plaatsvinden (deze vervangt de eerste meting)	

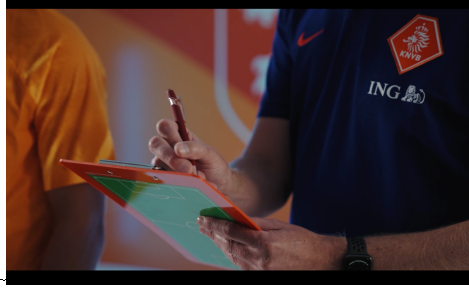
3. Meting zithoogte

Stap	Instructies	Zie
10	Zet de kruk onder de lengtemeter	
11	Vraag de jeugdspeler om plaats te nemen op de kruk en de handen op de bovenbenen te leggen. LET OP: Hierbij moeten de benen in een hoek van 90 graden staan. Wanneer een speler zijn of haar benen niet in de goede houding kan plaatsen - bijvoorbeeld omdat hij/zij te groot of te klein is - pas dan de hoogte van de kruk aan. Vergeet daarna niet de hoogte van de kruk voor deze speler te meten en aan te passen in het formulier.	

12	Zorg ervoor dat de onderrug van de speler tegen de lengtemeter aan zit	
13	Vraag de jeugdspeler het hoofd recht te houden en in te ademen. Er moet een denkbeeldige lijn loodrecht op de lengtemeter ontstaan vanuit de bovenkant van de gehoorgang en de onderkant van de oogkas	
14	Vraag de jeugdspeler diep in te ademen en het hoofd in de bovenstaande positie te houden	
15	Lees de lengte tot 1 mm nauwkeurig af en noteer als volgt: cm,mm (bijv. 183,3). Druk daarbij eventueel het haar plat	
16	Schuif de meetlat van de lengtemeter weer omhoog en herhaal stap 12 tot en met 15. Indien de tweede meting meer dan 0,4 cm (+0,4 of -0,4) afwijkt, moet er een derde meting plaatsvinden (deze vervangt de eerste meting)	

4. Meting gewicht

Stap	Instructies	Zie
17	Check of de weegschaal op nul staat	

18	Laat de sporter op de weegschaal stappen zonder schoenen, scheenbeschermers of zware trainingspakken/jassen.	
19	Vraag de jeugdspeler om tijdens de meting naar voren te kijken (en niet naar beneden).	
20	Lees het gewicht op 100 gram (1 decimaal) nauwkeurig af en noteer als volgt: kg, gr (bijv. 56,7).	
21	Laat de jeugdspeler wegstappen van de weegschaal en herhaal stappen 17 tot en met 20. Indien de tweede meting meer dan 0,4 gram (+0,4 of -0,4) afwijkt, moet er een derde meting plaatsvinden (deze vervangt de eerste meting).	
22	De meting is klaar. De jeugdspeler kan verder met de voorbereiding op de activiteit.	

Ontwikkeld door de KNVB afd. voetbalonderzoek

Dit meetprotocol is ontwikkeld in het kader van het JPN AV Traject Futures. Bij het gebruik van deze spreadsheet moet de KNVB als bron worden benoemd. De spreadsheet is ontwikkeld op basis van eerdere meetprotocollen ontwikkeld door Ross et al (1991) en NOC*NSF (2022)