

Fit for Life

Een extreem vormende periode

Als wij in één zin moeten omschrijven hoe wij onze tijd bij het Korps Mariniers hebben ervaren dan is deze zin wel het meest omvattend. Tijdens onze opleiding bij het Korps Mariniers waar wij destijds samen doorheen gingen, leerde je al vroeg wat mentale weerbaarheid echt inhoudt. Niet als een abstract begrip, maar als iets wat je geleidelijk opbouwt onder opbouwende druk, zonder comfort. Daar hebben wij geleerd dat fysieke kracht weinig voorstelt zonder mentale kracht, en andersom.

| Antoin Hoovers, Sebastiaan Beekman en Errol Rijssen

Onze tijd bij het Korps Mariniers heeft ons geleerd hoe essentieel fysieke en mentale veerkracht is tijdens missies.

Maar vooral in het leven en in de maatschappij zelf. Dat is belangrijk want een weerbare jeugd vormt uiteindelijk de basis voor een sterke(re) samenleving. Niet perfect wel veerkrachtig. Na onze periode bij het korps zijn wij op geheel verschillende manieren aan de slag gegaan om onszelf te ontwikkelen binnen de sport- en beweegsector.

Maar altijd vanuit dezelfde gedachte: Mensen in beweging dragen bij aan hun ontwikkeling.

Huidige tijd

Zo nu en dan drijft bij ons de volgende vraag omhoog; In hoeverre bereiden wij onze jongeren voor op de huidige complexe en dynamische omgeving waarin zij toetreden als jong volwassenen? Deze vraag komt bijvoorbeeld voort uit eigen ervaringen als mentor op school. Bij veel jongeren die ik in de afgelopen jaren als mentor in 4- en



5-havo heb mogen begeleiden spelen steeds weer dezelfde vragen en onzekerheden: "Waarvoor dienen alle vaardigheden die wij op school hebben geleerd?"

Een leerling, met goede cijfers, beschreef zichzelf eens als 'schoolslim en levensdom'. Een opmerking die bleef hangen. In welk perspectief moeten jongeren al die vaardigheden en cijfers van al die jaren samen nu echt zien? Terechte vragen in onze ogen, die we deels kunnen weerleggen, maar gevoelsmatig raken zij hier een gevoelige snaar binnen het onderwijs. Waar bereiden wij onze jongeren nu op voor? Bij defensie was dat vrij duidelijk. *Fit for action* was daar het credo bij alles wat wij deden tijdens onze lessen en trainingen. Maar hoe anders is dat in het onderwijs. In het hedendaags onderwijs ligt de nadruk op cognitie. Dit is verder toegenomen door het belang dat door de overheid wordt gehecht aan de basisvaardigheden taal en rekenen. Met als gevolg dat er met een vrij eenzijdige blik naar (basis)ontwikkeling wordt gekeken en naar de bijdrage van onderwijs aan goed welbevinden.

Belastbaarheid en veerkracht

Al langer is bekend dat jongeren naarmate ze ouder worden steeds minder gaan bewegen. We kunnen stellen dat kinderen worden geprogrammeerd om te gaan zitten. Zitten is de standaard met als gevolg dat opgroeiende jongeren steeds minder zijn gaan bewegen in de afgelopen decennia. Tijdens dit opgroeien wordt er onder andere een substantiële afname van de dagelijkse hoeveelheid bewegen waargenomen, wanneer kinderen de overstap naar het vo hebben gemaakt (Farooq et al.,





2019; Marks et al., 2015). Bovendien continueert deze lijn zich ook wanneer deze jongeren, jong volwassenen worden. Al langer zien en horen wij vanuit verschillende afdelingen binnen defensie dat de belastbaarheid van jongeren in de afgelopen decennia enorm is afgenomen. Jongeren die willen aanhaken bij defensie, geven eerder op en tonen minder veerkracht tijdens uitdagende situaties.

Alhoewel wij de militaire context niet letterlijk naar het onderwijs willen vertalen, geloven wij heilig dat we de lessen eruit wel kunnen vertalen naar de klas, de gymzaal en de sport. Wij vinden dat jongeren het verdienen op zijn minst *Fit for life* van school te komen. Dit begrip is in deze zin de vertaling van subjectificatie (Biesta): Wie ben ik? Wat kan ik? Wie wil ik zijn?

Op school uit dit zich bijvoorbeeld door de acties van een leerling als diegene iets ziet gebeuren wat hij/zij niet oké vindt. Of wanneer er zich een uitdagende situatie voordoet. Loop je dan weg of ga je de uitdaging aan? Wat kan je dan en wat wil je doen in een

dergelijke situatie? Hierbij is voor ons als onderwijs- en sportprofessionals een taak weggelegd om via de lessen bij te dragen aan een fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren. Nog explicieter, wij doelen hiermee op de weerbaarheid en daarmee veerkracht van een jong iemand als deze van school komt. Toegediend met (levens-)lessen waarmee je hen direct op pad kan sturen. En niet stof die eerst nog vertaald dient te worden naar het 'echte' leven.

Fit for life staat in die zin dan ook voor:

Weerbaar en daarmee veerkrachtig

Het bezitten van veerkracht is belangrijk omdat je immers niet weet wat er in je leven nog op je pad komt. Hoe meer veerkracht je bezit, hoe meer je in staat bent om toekomstige mentale issues op te vangen. Bijvoorbeeld door vervelende gedachtes te onderdrukken en je aandacht te richten op nieuwe positieve dingen (Scherder, 2025). Zo kan meer veerkracht leiden tot het beter kunnen reguleren van je emoties en tot meer flexibiliteit in denken (Lubans et al., 2016).

Fysiek en mentaal belastbaar

Van voldoende bewegen en sport is bekend dat het de fysieke gezondheid toeneemt, bijdraagt aan de mentale gezondheid, belastbaarheid en kwaliteit van leven (WHO, 2018).

Bij alles wat je doet in het leven is een mate van belastbaarheid essentieel om naar wens te kunnen functioneren.

Trots

Jezelf kennen, tevreden zijn met jezelf en trots op wie je bent en wat je kunt als persoon. Meer bewegen of sporten laat hierbij positieve resultaten zien op een versterking van het fysieke zelfbeeld, wat weer bijdraagt aan een toename van het zelfrespect. Vertrouwen in eigen kunnen is hierbij essentieel.

Praktische tips

Binnen de lessen LO (bijvoorbeeld bij lessen zelfverdediging) kun je daaraan werken door onder andere te zorgen voor:

- Voldoende beweging. De hartslag moet omhoog! Dit klinkt erg logisch, maar dat is het nu niet altijd. Bewegen = leren.



- Kleine stapjes vooruit; te vaak gaan wij ervan uit dat iemand iets kan óf niet kan. Het gaat om de lijn ertussen. Waar sta je op de lijn en wat is een volgend stapje? Progressie is het middel om te komen tot groei. Laat hierbij reflecteren op wat er al is bereikt. *Strive Progress, not Perfection.*
- Zet een leerling in een rustige setting waarbij hij/zij zich nog net comfortabel genoeg voelt, maar waarbij er wel sprake is van uitdaging. Bij boksen, kun je dit voor elkaar krijgen door precies de juiste afstand tussen twee leerlingen te kiezen. Ver genoeg voor veiligheid, maar dichtbij genoeg voor een vorm van opbouwende spanning. Zo kun je stapje voor stapje werken aan het opbouwen van een situatie die voor sommige leerlingen in eerste instantie niet erg prettig voelt maar waarbij zij wel merken dat ze de situatie aankunnen.
- Laat ervaren dat zij meer aankunnen dan dat zij vooraf hadden bedacht; bijvoorbeeld door te laten ervaren dat je (gecontroleerde) stoten of weerstand prima kunt incasseren met jouw eigen lichaam en geest. En dit steeds verder opbouwen. Deze ervaring is voor leerlingen enorm waardevol, omdat het bijdraagt aan een toenemend vertrouwen in eigen kunnen: 'Ik vind het niet altijd prettig, maar ik kan dit aan!'
- Fouten maken = bewijs van proberen = nodig voor ontwikkeling.
- Mentale kracht of weerbaarheid

ontstaat beetje bij beetje in de fysieke praktijk, in gecontroleerde situaties waarbinnen jongeren hun eigen kracht leren kennen. Door te laten ervaren dat je niet altijd direct weg hoeft te stappen uit een situatie die oncomfortabel voelt. En dat je soms zelfs een stap vooruit kan zetten als de situatie daarom vraagt. Bijvoorbeeld door voor jezelf of iemand anders op te komen.

De fysieke inspanning is tijdens lessen niet alleen het doel, maar vooral het middel. Het cement om krachtiger te kunnen groeien als persoon. Een belangrijk element binnen de lessen is weggelegd om jongeren te stimuleren om op een constructieve manier feedback te geven en te laten ontvangen. Bijvoorbeeld door elkaar tijdens een oefening te wijzen op houding, tempo of focus. Dit vraagt enerzijds om moed en openheid, maar het zorgt er tegelijk voor dat jongeren leren omgaan met feedback zonder het persoonlijk te nemen. En dat dit mechanisme juist bijdraagt aan een gezamenlijke stap vooruit. Zo ontstaat er stap voor stap een cultuur waarin jongeren niet alleen fysiek sterker worden, maar ook communicatief en sociaal groeien.

Motivatie gaat over in discipline

Fysieke fitheid hangt hier onlosmakelijk samen met mentale gezondheid. En dat is precies waar wij binnen het

onderwijs als docenten LO maar ook als sportprofessionals, een duidelijk verschil kunnen maken. Als we jongeren willen voorbereiden op een veeleisende wereld, moeten we bewegen veel meer verankeren in hun dagstructuur. Niet als extraatje, maar als basis. Bewegen op school is daarbij onderdeel van een beweegrijke of dynamische schooldag. Maar daarboven is bewegen een standaard onderdeel van het leven. Het is een fundamenteel onderdeel van de dag voor de ontwikkeling van discipline, motivatie, stressregulatie en zelfrespect. Door bewegen en fysieke activiteit slim en spelenderwijs te integreren in de (school)omgeving kunnen we deze gedragsverandering op gang brengen. Hierbij is het creëren van motiverende condities waarbinnen onze jongeren zichzelf kunnen ontplooiën cruciaal. Immers, motivatie gaat over in discipline. Door verankering van bewegen in het eigen leefpatroon leren jongeren beter omgaan met tegenslag en ontwikkelen meer doorzettingsvermogen. We kunnen stellen dat zij hiermee een fundament bouwen dat een leven lang meegaat. Ons *Fit for Life*-principe!

Wil jij jouw leerlingen ook een schoolomgeving bieden die uitdaagt tot bewegen? Of wil je graag sportervaringen bieden die hen fysiek en mentaal sterker maakt? Nieuwsgierig naar aanleiding van ons artikel? Kijk dan even op onze website(s) of neem contact op voor verdere vragen! ●



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

info@thefunground.nl

Antoin Hoovers is oud-marinier, docent LO, adviseur Sport en Bewegen bij de SVOH en eigenaar The Funground (www.thefunground.nl)

Sebastiaan Beekman en **Errol Rijssen** zijn oud-marinier en eigenaars van Lucie en MEGA sport equipment (www.joinlucie.com/scholieren)

Kernwoorden

fit for life, fitheid, weerbaarheid, veerkracht, beweegrijke school