

Van Breed Motorisch Ontwikkelen naar veelzijdig bewegen in de praktijk

Er is geen twijfel over mogelijk dat de motorische vaardigheden van Nederlandse kinderen al decennia lang achteruit gaan. Het Breed Motorisch Ontwikkelen (BMO) van kinderen is een mogelijke oplossing om deze neerwaartse spiraal tegen te gaan. Maar hoe krijgen we dat in de praktijk voor elkaar? | Tekst Johan Koedijker en Remco Nieuwenhuis

De motorische ontwikkeling van kinderen en jongeren holt achteruit

Het is inmiddels overtuigend aangetoond dat voldoende bewegen een positief effect heeft op verschillende aspecten van fysieke en mentale gezondheid (Gezondheidsraad, 2017). Toch voldeed slechts 47 procent van de Nederlanders van 4 jaar of ouder aan de Beweegrichtlijnen in 2021 (Leefstijlmonitor CBS, 2021).

Uit onderzoek weten we ook dat de motorische vaardigheid een belangrijke voorspeller is of iemand voldoende beweegt (Stodden et al., 2008). En dat geldt zowel voor het huidige bewegen als voor het toekomstige bewegen (Barnett et al., 2009). Het ontwikkelen van goede motorische vaardigheden is een enorm belangrijke bouwsteen voor een leven lang bewegen. Toch zie je dat de motorische vaardigheden van Nederlandse kinderen al decennia lang achteruit gaan (o.a. Mombarg et al., 2021).

Goed ontwikkelde motorische vaardigheden komen dan ook niet 'zomaar' aanwaaien. Voor een goede motorische ontwikkeling moet voldoende, maar ook voldoende uitdagend en gevarieerd bewegen worden. En dat gaat eigenlijk al mis bij baby's. We weten dat het goed is voor de motorische ontwikkeling om

minimaal een half uur per dag op de buik te gaan liggen, maar baby's worden steeds vaker in wippertjes en stoeltjes gelegd. En waar peuters vroeger de wereld ontdekten door overal op te klimmen en klauteren, worden ze nu eerder achter een tablet of telefoon gezet, als digitale oppas. Daarnaast zie je dat kinderen de afgelopen jaren veel minder zijn gaan buitenspelen. Dat kan komen doordat er minder mogelijkheden zijn om buiten te spelen, maar ook omdat ouders het minder stimuleren en omdat er voldoende alternatieven zijn zoals die telefoons en tablets.

Breed Motorisch Ontwikkelen als sleutel tot sport- en beweegdeelname

Om voldoende motorisch vaardig te worden moet voldoende, goed en gevarieerd bewegen worden. De basisgedachte van het verzorgen van een brede motorische basis komt in verschillende concepten naar voren, zoals bij het ontwikkelen van *physical literacy*, het *Athletic Skills Model* en uiteraard het onderliggende basisdocument in het bewegingsonderwijs.

Het onderliggende theoretische concept is dat er verschillende fundamentele bewegingsvaardigheden zijn, zoals de balans kunnen houden, je op verschillende manieren kunnen voortbewegen, het slaan, gooien en vangen van een bal, of juist schoppen of dribbelen. Hoe meer van deze

fundamentele vaardigheden je als kind goed ontwikkelt, dus hoe breder de motorische ontwikkeling, hoe makkelijker je nieuwe vaardigheden eigen maakt.

Als voorwaarde voor sport- en beweegdeelname wordt vaak gesproken over de *proficiency barrier*: een vaardigheidsdrempel om met een bepaalde sport of activiteit mee te kunnen doen (De Meester et al., 2018). Kinderen die motorisch onvoldoende ontwikkeld zijn, zullen bijvoorbeeld minder snel meedoen met een (nieuw) spel op het schoolplein. Daarnaast kunnen kinderen met een bredere motorische basis makkelijk op een andere sport overstappen, omdat ze makkelijker over die vaardigheidsdrempel kunnen heenstappen en eerder succeservaringen beleven - een belangrijke voorwaarden om met een sport door te gaan.

Kinderen met een brede motorische basis sporten en bewegen meer, zijn vaker lid zijn van een sportvereniging, ervaren meer plezier in het sporten en bewegen en stoppen ook minder snel met sporten. En als ze stoppen met een sport, pakken ze weer eerder een nieuwe sport op omdat ze voldoende motorische bagage hebben (zie ook Hoofwijk et al., 2020 voor een overzicht). Dus het is ontzettend belangrijk om kinderen en jongeren niet alleen meer, maar ook juist heel gevarieerd te laten bewegen om de motorische vaardigheden op peil te krijgen en houden.

Hoe krijgen we de jeugd nu echt veelzijdig in beweging?

Het bewegingsonderwijs op school is voor heel veel kinderen de

belangrijkste plek waar aandacht is voor het ontwikkelen van de motorische vaardigheden, liefst van een bevoegde vakdocent vanaf de kleuters. Leerlingen die les krijgen van een vakleerkracht bewegingsonderwijs ontwikkelen betere motorische vaardigheden dan leerlingen die les krijgen van groepsdocenten met 'enkel' gymbevoegdheid (De Kok et al., 2019). Toch lijkt dat alleen bewegingsonderwijs niet voldoende is voor veel kinderen om a) voldoende te bewegen en b) een voldoende brede motorische basis te ontwikkelen. Buiten de gymles moet ook voldoende aandacht zijn voor breed motorisch ontwikkelen. Zo is er vanuit de sport een aantal mooie ontwikkelingen om kinderen en jongeren veelzijdiger in beweging te krijgen, met een mooie kans voor bijvoorbeeld een combinatiefunctionaris om de verbinding te leggen tussen school en sport.

ShuffleSports

Ook NOC*NSF signaleert de urgentie voor het maatschappelijk probleem en probeert niet-sportende jongeren (weer) aan het sporten te krijgen op een manier die aansluit bij hun behoeftes: ShuffleSports. ShuffleSports is ontstaan vanuit de observatie dat er een grote uitval is in sportgedrag in de leeftijdsgroep 12-17 jaar en dan vooral voor jongeren op het vmbo. Uit gesprekken met jongeren kwam een aantal problemen naar voren. Zo hebben niet-sportende jongeren een lager zelfvertrouwen over hun sportprestaties. Meedoen met een team dat al op een bepaald niveau zit is spannend. Daarnaast wordt het huidige sportaanbod veelal geassocieerd met winnen en verliezen, terwijl de niet-sportende jongeren vooral iets willen doen voor de gezelligheid met vrienden. Ten slotte willen niet-sportende jongeren afwisseling in wat ze doen en daarin zelf een keuze kunnen maken. Met deze problemen als uitgangspunt is ShuffleSports bedacht.

Met ShuffleSports worden twee bestaande sporten gemixt die niet per se hoeven te matchen, om zo iets te creëren wat nog niemand



heeft gedaan - en dus eigenlijk ook geen vaardigheidsdrempel is om mee te doen. Het gaat er dus niet om of je de sport kan, maar over samen plezier maken. Voorbeelden van ShuffleSports zijn trampoline fitness, archery tag, Laser jezelf weg en Hit-Volley. Na drie weken begint weer een nieuwe cyclus waarbij de doelgroep zelf met een nieuwe combinatie komt. Het uitgangspunt van ShuffleSports is niet expliciet het verbeteren van de motorische vaardigheden, maar door de unieke combinatie van twee verschillende sporten per keer en elke drie participatie weken weer een nieuwe combinatie, is ShuffleSports eigenlijk bij uitstek geschikt als vorm om aan veelzijdig bewegen te doen.

Op dit moment bieden de buurt-sportcoaches in Almere en Kerkrade het aanbod aan. De vakleerkracht is vooral de coördinator op school. Dit werkt op beide plekken er goed en biedt dus ook kansen voor andere gemeenten. Komend schooljaar gaat ShuffleSports opschalen naar twintig scholen, waarvan er in combinatie met Special Heroes, ook een aantal scholen binnen het speciaal onderwijs valt. Daarnaast zou het concept mogelijk ook breder ingezet kunnen worden op sportverenigingen, bso's, of naschools aanbod op de basisschool, waarbij kinderen en jongeren op een laagdrempelige manier van een heel veelzijdig beweegaanbod gebruik kunnen maken.

BMO op de sportvereniging

Ook is vanuit verschillende sportbonden steeds meer aandacht voor een brede motorische basis voor kinderen. Zo hebben vier sportbonden (hockey, gymnastiek, voetbal en volleybal) een unieke samenwerking in het project 'BMO Vaardige generatie' waarin expliciet aandacht is voor breed motorisch ontwikkelen. Dus niet focussen op de eigen sport, maar kinderen laten kennismaken met verschillende sporten en nieuwe beweegvaardigheden.

Dat kan doordat verschillende bonden programma's doorontwikkelen om het trainingsaanbod meer breed motorisch te maken en verenigingen en trainers te stimuleren om dit in extra trainingen ook aan te bieden. Zo zijn verschillende jeugdprogramma van een aantal bonden 'gescand' door experts om te zorgen dat deze programma's zoveel mogelijk fundamentele bewegingsvaardigheden bevatten. Voor veel sporten zijn er vanuit de bonden mooie programma's beschikbaar die juist richten op veelzijdig bewegen.

Daarnaast zijn er afgelopen jaar ook verschillende tools gelanceerd, waaronder de *inspiratiegids BMO* en de *handleiding nijntje Beweegdiploma*. Ook kunnen verschillende organisaties en verenigingen de handen ineen slaan. Dit kan door het uitwisselen van trainers vanuit een andere sport, of het gezamenlijk aanbieden

van een multisportprogramma dat voor leden van meerdere verenigingen toegankelijk is.

Kortom, een brede motorische basis is een essentiële bouwsteen voor een leven lang bewegen. Dat is niet alleen de verantwoordelijkheid van het bewegingsonderwijs, maar ook van de georganiseerde sport, de BSO's en de ouders of verzorgers. Samen moet een omgeving ingericht worden waardoor we kinderen stimuleren en uitdagen om meer en gevarieerder te bewegen. ●

inspiratiegids BMO



bit.ly/3DDaJe6

handleiding nijntje Beweegdiploma



bit.ly/3QTCtOB



Bronnen

- Barnett et al. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44, 252-259.
- De Meester, A., Stodden, D., Goodway, J., True, L., Brian, A., Ferkel, R., & Haerens, L. (2018). Identifying a motor proficiency barrier for meeting physical activity guidelines in children. *Journal of science and medicine in sport*, 21 (1), 58-62.
- De Kok, T., Van Kann, D., Adank, A. & Vos, S. (2019). Het effect van de inzet van een vakdocent LO in het basisonderwijs op de motorische ontwikkeling van leerlingen. *Lichamelijke Opvoeding 107* (online).
- Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2014-2021).
- Hoofwijk, M., Koedijker, J., Benjaminse, A., & Mombarg, R. (2020). Brede motorische ontwikkeling van kinderen: nut en noodzaak. *Sportgericht*, 74 (6), 2-8.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: a meta analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: care, health and development*, 38 (3), 305-315.
- Mombarg, R., De Bruijn, A.G.M., Smits, I. A. M., Hemker, B.T., Hartman, E., Bosker, R.J., & Timmermans, A.C. (2021). Development of fundamental motor skills between 2006 and 2016 in Dutch primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-18.

Contact

johan.koedijker@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Johan Koedijker is bewegingswetenschapper en werkt als specialist leren, ontwikkelen en presteren bij het Kenniscentrum Sport en Beweging

Remco Nieuwenhuis is senior adviseur bij BMC op thema's als het sociale domein, preventie en gezondheid en sport en bewegen

Foto's

Femke Lockfeer, Remco Nieuwenhuis en shutterstock

Kernwoorden

breed motorisch ontwikkelen, shufflesports, plezier, leven lang bewegen

