

De wet van de verminderde trainingsopbrengst



↑ LISANNE BALK

Veel mensen zullen het herkennen: als je begint met sporten om af te vallen, gaat dit in het begin snel, maar naarmate je meer afvalt moet je steeds meer doen om dat vol te houden.

Een vergelijkbaar effect is zichtbaar bij de kracht sport: in het begin gaat

de spierontwikkeling snel, maar hoe gespierder je wordt, hoe meer moeite het kost om nóg groter of sterker te worden. Dit is de wet van de verminderde meeropbrengst. Oorspronkelijk beschreven als een economisch principe, maar op meerdere manieren toe te passen binnen de sport.

Dit principe speelt ook in talentontwikkeling. Een groep onderzoekers heeft de resultaten samengevoegd van 71 studies waarin is gekeken naar het effect van vroeg specialiseren op sportresultaten op latere leeftijd.¹

Daaruit blijkt dat topsporters die als kind veel trainingsuren maakten en geen andere sport deden (en dus 'vroeg specialiseerden'), beter presteerden op jeugdniveau, maar op seniorniveau niet succesvoller waren dan topsporters die pas later specialiseerden. Integendeel, sportief succes op volwassen leeftijd hing juist samen met minder trainingsuren op jonge leeftijd en het beoefenen van verschillende sporten. Hoe kan dat? Uiteraard hangt minder trainen en meerdere sporten beoefenen samen met een kleinere kans op blessures en een grotere kans dat je een sport vindt waar je goed in bent. Maar je raadt het al, ook de wet van de verminderde meeropbrengst speelt mee. Hoe meer trainingsuren je maakt, hoe kleiner de opbrengst op den duur wordt. De jeugd die minder trainingsuren maakt, lijkt efficiënter om te gaan met hun tijd. Zij gebruiken de 'overige' tijd

voor andere dingen, waarmee ze essentiële sociale en fysieke vaardigheden ontwikkelen die belangrijk zijn voor een topsporter.

In de Nederlandse jeugdsport is steeds meer aandacht voor brede motorische ontwikkeling (BMO), waarbij diversiteit in sporten en beweegvormen centraal staat. Onderzoek laat zien dat een bredere motorische ontwikkeling bijdraagt aan een leven lang plezier in bewegen. BMO is zeker geen kant-en-klaar recept voor succes als topsporter, maar vroege specialisatie blijkt ook geen *vereiste* om de top te halen. Dus laat kinderen die op hockey zitten ook eens een bal gooien, en misschien verruilt u zelf de fitness een keer voor een potje padel. Het kan zomaar wat opleveren ●

1. Barth, M., Güllich, A., Macnamara, B. N., & Hambrick, D. Z. (2022) Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participation Patterns. *Sports Medicine*, 52(6), 1399-1416. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01625-4>