

Je gaat het pas zien als je het doorhebt: de meerwaarde van sport voor de leerprestaties

Miljoenen mensen zitten aan de buis gekluisterd als onze favorieten strijden voor goud tijdens de Olympische Spelen of als 'onze jongens' finalisten zijn op het WK voetbal. Maar ook voor de mindere goden zijn de voordelen van sport niet weg te denken. Sport is gezond, draagt bij aan de motorische, sociale en cognitive ontwikkeling van kinderen. Sport maakt weerbaar en sport is zelfs goed voor de leerprestaties (Beleidsbrief Sport, 2011). Maar hoe draagt sport dan bij aan de ontwikkeling van leervaardigheden en prestaties op school? Wie zijn uiteindelijk degenen die mogen schitteren op internationale toernooien? Kunnen we dit voorspellen en wat kunnen we van hen leren? Waarom lijken juist zij ook degenen te zijn die het goed doen op school?

Door: Laura Jonker, Marije Elferink-Gemser & Chris Visscher

Zelfregulatie als sleutel tot succes in de sport en op school

Op 15 december 2011 wordt er door Bewegingswetenschappen Groningen en NOC*NSF een symposium georganiseerd waar licht op deze vragen geworpen wordt. De aanleiding van dit symposium is een meerjarig onderzoek bij Bewegingswetenschappen Groningen naar de relatie tussen sport- en schoolprestaties bij getalenteerde atleten en reguliere jongeren (12 t/m 18 jaar). De resultaten van dit onderzoek laten zien dat sporttalenten (inclusief voetballers) vaker een opleiding volgen op havo- of vwo-niveau zonder dat zij daarbij vaker blijven zitten of slechtere cijfers halen dan reguliere jongeren (figuur 1a en 1b). Een interessant gegeven hierbij is dat sporttalenten over de jaren heen beter zijn gaan presteren op school. Meer specifiek zit de huidige groep sporttalenten vaker op de havo of het vwo dan hun getalenteerde leeftijdsgenoten 14 jaar geleden (figuur 1b).

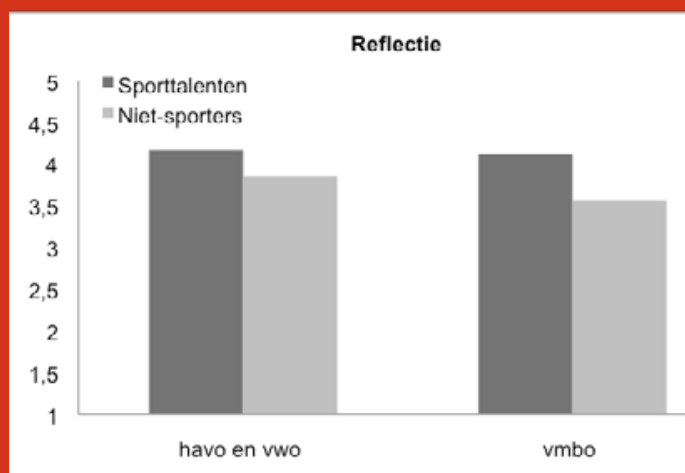
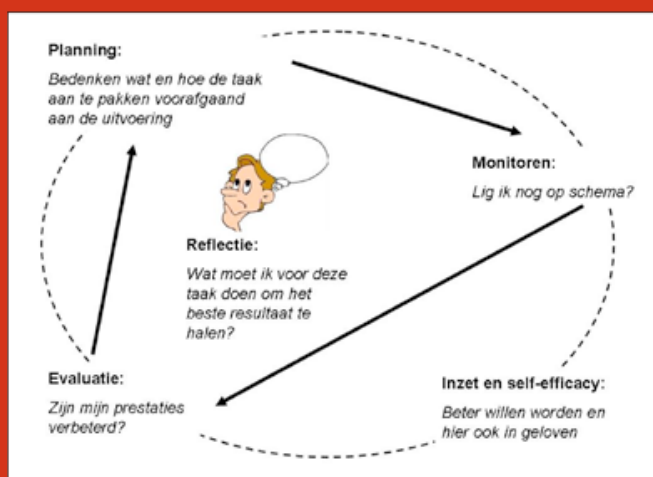
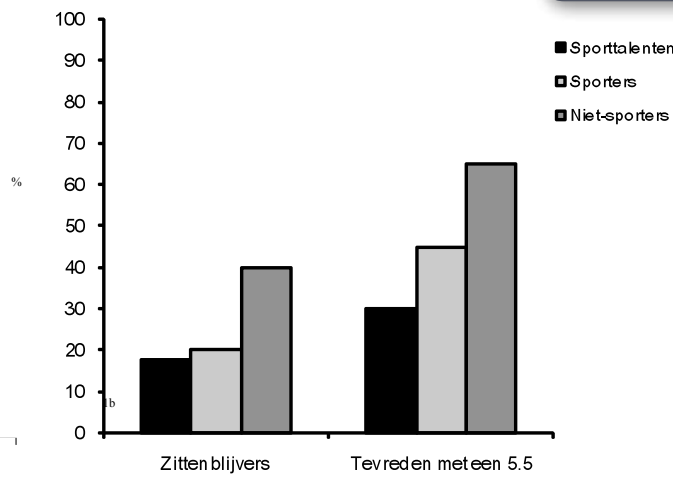
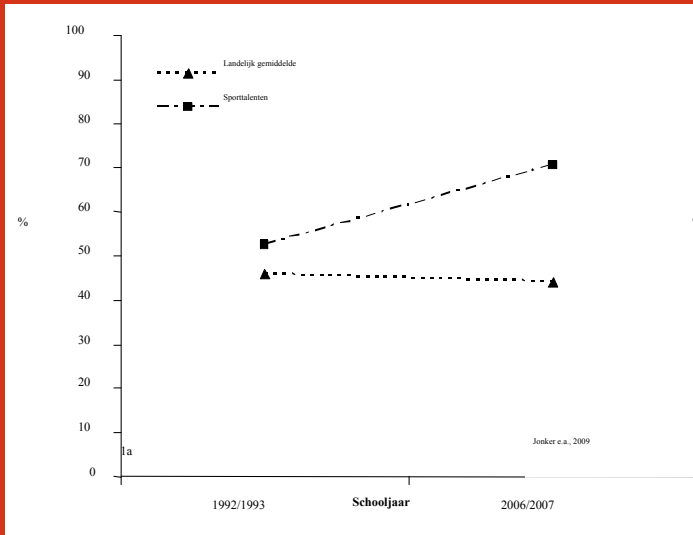
FOTO: ANITA RIEMERSMA



Zal ik passen of passeren?

Een mogelijke verklaring is dat sporttalenten in staat zijn om zo goed te presteren omdat zij meer en beter gebruikmaken van zelfregulatieve vaardigheden. Dit betekent dat zij efficiënter leren doordat zij zich meer bewust zijn van het eigen leerproces, vaker kennis en ervaringen uit het verleden gebruiken om ervan te leren, en beter in staat zijn om op basis van deze informatie persoonlijke doelen te stellen om te verbeteren. Hierdoor weten sporttalenten dus beter wat ze precies moeten doen om succesvol te zijn en zijn zij dus in staat om meer te leren in dezelfde tijd. Daarbij zijn zij erg gemotiveerd om goede prestaties neer te zetten en hebben zij vertrouwen in het eigen kunnen (figuur 2).

Omdat zelfregulatieve vaardigheden in elke leersituatie toegepast kunnen worden is er gekeken of zelfregulatie de reden zou kunnen zijn van de goede sport- en schoolprestaties van sporttalenten. De resultaten lijken deze mogelijkheid te onderbouwen. Vmbo-sporttalenten scoren even hoog op zelfregulatieve vaardigheden als havo- en vwo-sporttalenten en zelfs hoger op reflectie (het gebruik van kennis en ervaring uit het verleden om te verbeteren in de toekomst). Ook hebben zij meer inzet dan reguliere havo- en vwo-leerlingen. Reguliere vmbo-leerlingen scoren het laagst (figuur 3). Dit betekent dat sporttalenten zich meer bewust zijn van het eigen leerproces en opgedane



Figuur 2. De cyclus van zelfregulatie

Figuur 3. Scores op reflectie van sporttalenten en niet-sporters op havo- of vwo-niveau en vmbo-niveau.

kennis en ervaringen uit het verleden gebruiken voor toekomstige acties. Daarnaast zijn zij erg gemotiveerd om het goed te willen doen. In dit perspectief lijkt topsport dus bij te dragen aan de ontwikkeling en het gebruik van zelfregulatie.

De meerwaarde van sportdeelname op de ontwikkeling van zelfregulatie

Vergelijkbare resultaten zijn gevonden voor jongeren die veel sporten, maar niet aangemerkt zijn als talent. Ondanks dat zij sport niet op een hoog niveau beoefenen, blijken jongeren die veel sporten per week (circa drie uur en meer) zich meer bewust van de eigen sterke en zwakke kanten. Op basis hiervan wordt een planning gemaakt en houden zij tijdens het leren vaker bij of ze nog op schema liggen. Ook hebben ze meer inzet en vertrouwen in het eigen kunnen (self-efficacy) gedurende het leerproces dan jongeren die minder tijd per week besteden aan sport. Daarnaast neemt het gebruik van deze vaardigheden toe voor deze sportende jongeren naarmate ze ouder worden terwijl het gebruik van jongeren die minder vaak sporten vaak stabiel blijft of zelfs afneemt. Het schoolniveau lijkt in deze context dus van ondergeschikt belang. Sportdeelname in uren per week lijkt dus voordelig te zijn voor de ontwikkeling en het gebruik van zelfregulatie (figuur 4a t/m 4d).

De voordelen van sportdeelname op de ontwikkeling van zelfregulatie wordt vooral gezocht in de gunstige context waarin sport beoefend wordt. De meeste kinderen leren zich (onbewust) zelfregulatieve vaardigheden aan door zichzelf doelen te stellen. In de sport maken kinderen spelenderwijs kennis met doelen stellen. Bijvoorbeeld: het plaatsen van de bal in de kruising van een voetbalgoal of pootje-over door de bocht bij het schaatsen. Daarnaast ontwikkelen kinderen zelfregulatieve vaardigheden op basis van feedback. Ook dit is in de sport in overvloed aanwezig. Indien de bal niet in de linker kruising gaat, krijgt het kind zowel feedback van de bal die bijvoorbeeld over de goal gaat, maar ook de trainer corrigeert de actie. Zo kan een trainer bijvoorbeeld bij een schaatser aangeven dat deze beter door de knieën moet om goed pootje-over te kunnen gaan in de bocht.

Reflectie en het halen van de Olympische Spelen

Natuurlijk zijn er ook zelfregulatieve vaardigheden die niet alleen samenhangen met het aantal trainingsuren per week, maar die vooral ook belangrijk zijn om op hoog niveau te kunnen sporten. Vooral de vaardigheden reflectie en inzet lijken belangrijk voor sporttalenten. Om de top te kunnen halen in de sport dienen sporttalenten uiteraard veel inzet te tonen tijdens de training om te verbeteren. Echter, hierbij is niet alleen het aantal trainingsuren belangrijk, maar misschien nog meer wat de sporttalenten leren in deze uren met behulp van reflectie. Reflectie is de capaciteit om kennis en ervaringen uit het verleden te gebruiken om te verbeteren in de toekomst. Iemand die veel >>

Contact:

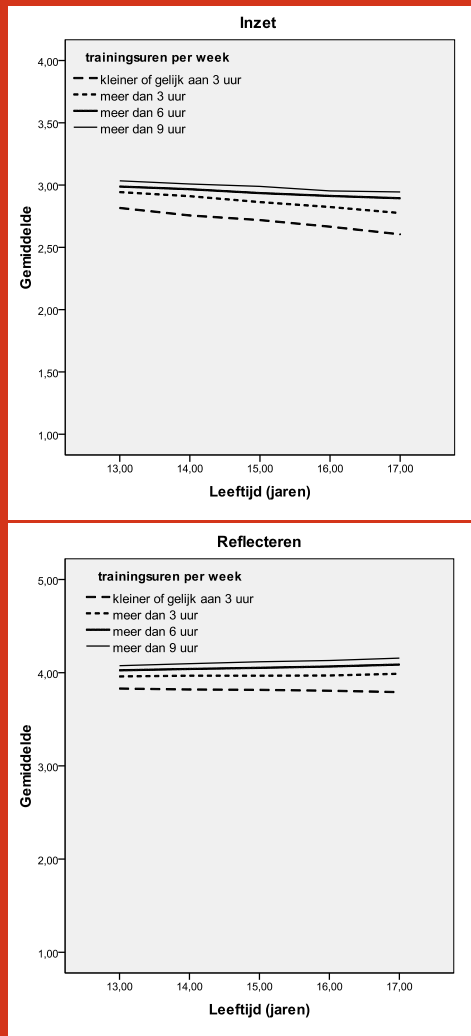
I.jonker@med.umcg.nl

reflecteert is zich dus erg bewust van de eigen sterke en zwakke kanten en welke onderdelen van de leerstof voor hem of haar het meest belangrijk zijn om te verbeteren gerelateerd aan het doel. Niet alleen scoren sporttalenten op het hoogste niveau (jeugdinternationals) hoger op reflectie dan sporttalenten op het op een na hoogste niveau (regionale/districts selecties), maar reflectie lijkt ook te helpen in het voorspellen welk talent zich waarschijnlijk het meest zal gaan verbeteren de aankomende jaren en dus meer kans heeft om de seniorentop te halen. Hierbij is het sportniveau tijdens de jeugd van ondergeschikt belang. Heel concreet blijken sporttalenten in regionale selecties die hoog scoren op reflectie nog in staat om de seniorentop te halen. Sporttalenten die relatief laag scoren op reflectie vallen juist nog vaak af. In de vier jaar voordat sporttalenten de overstap moeten maken naar de senioren (vanwege hun leeftijd) blijkt nog circa 30% tot 35% van de sporttalenten van niveau te wisselen.

Omdat reflectie gelijk blijft in deze vierjarige periode voorafgaand aan de overstap kan reflectie dus gebruikt worden (tezamen met anderen prestatiebepalende factoren) om te voorspellen wie de meeste kans heeft om de top te halen. Vooral de jaren vlak voor de overstap zijn hierbij cruciaal. Het grootste percentage (50%) van de jeugdinternationals daalt naar landelijk niveau een jaar voor, of op het moment van de overstap naar de senioren. Ook een relatief groot percentage (circa 30%) van de regionale sporttalenten die stijgen in sportniveau naar internationaal senioreniveau doet dit op het moment van de overstap. Een belangrijk gegeven is dat zelfregulatieve vaardigheden waaronder reflectie trainbaar blijken te zijn. Dit is dan ook een belangrijke tip voor trainers, coaches en docenten in de begeleiding van jongeren. Hoe zij dit het beste kunnen doen is een van de speerpunten voor vervolgonderzoek. De eerste initiatieven hiertoe zijn al gestart door Bewegingswetenschappen Groningen (UMCG, RUG) in samenwerking met Kennispraktijk binnen het mbo.

De belangrijkste conclusies uit vijf jaar onderzoek

- Sporttalenten (ook voetballers) presteren vaak goed op school.
- Sporttalenten maken vaker gebruik van zelfregulatie dan reguliere jongeren en dit gebruik lijkt voordelig te zijn voor hun prestaties in de sport en op school.



Figuur 4a t/m 4d. Ontwikkeling van reflectieve vaardigheden in de leeftijd van 12 t/m 17 jaar op basis van het aantal uren sportdeelname. De indeling van het aantal trainingsuren is gebaseerd op basis van statistische regels. Dit betekent dat het aantal trainingsuren niet geïnterpreteerd dient te worden als absolute minima, maar dat effecten in de praktijk verwacht worden bij een aantal trainingsuren dat rond het genoemde aantal trainingsuren ligt.

- Jongeren die meer sporten (ongeacht het sportniveau) hebben beter ontwikkelde zelfregulatieve vaardigheden dan jongeren die minder vaak of niet sporten.
- Reflectie blijkt een belangrijke bepalende factor en voorspeller voor het sportniveau van de atleet zowel op junioren- als op seniorenleeftijd.
- Reflectie lijkt belangrijker te worden richting het moment van de overstap naar de senioren en het is belangrijk om atleten op individuele basis richting deze overstap te begeleiden.

Symposium en promotie over de meerwaarde van sport voor de leerprestaties

Zoals aangegeven zullen de resultaten van dit onderzoek besproken worden op 15 december 2011 (voor meer informatie kun je contact opnemen met l.jonker@med.umcg.nl). Daarnaast zal Laura Jonker op 21 december 2011 om 12.45 uur haar resultaten verdedigen in het kader van haar promotie aan de Rijksuniversiteit Groningen. Jullie zijn van harte welkom om deze openbare zitting in de aula van het Academie Gebouw te Groningen bij te wonen.

Over de auteurs

Laura Jonker is promovendus bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG) en zal op 21 december 2011 promoveren op dit onderwerp. Marije Elferink-Gemser is universitair docent bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG) en Chris Visscher is voormalig docent LO en nu hoogleraar jeugdsport bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG). ◀