

Red de Nederlandse sport vanuit school

Wie nooit regels heeft overtreden moet snel ambtenaar of politiemann worden!

De laatste jaren zijn allerlei initiatieven ontplooid om de jeugd meer te laten bewegen omdat iedereen weet hoe belangrijk bewegen is. Vaak zijn het campagnes of projecten die korte tijd lopen om daarna weer te worden opgevolgd door het volgende project. De vraag is of het ook anders kan. Attitudeverandering is daarin zeer belangrijk. Zo kan de sport in Nederland op topniveau komen. In dit artikel wordt daartoe een aanzet gedaan die ook nog aansluit op de campagne van de KVLO: 3+2, een fit idee.

Door: Tjalling van den Berg en Ruben Bakema

Bewegen heeft bij onderwijsministers in Nederland geen prioriteit, omdat men de ogen half dicht heeft voor oorzaken die leiden tot comazuipen, gameverslaving, snuiven en prikken, de geest uitroken, zinloos geweld, vetzucht (obesitas), rellen-trappende scholieren en ga zo maar door. De gemakzucht heeft toegeslagen, we zitten nadrukkelijk in een 'zes min cultuur'. Het bevestigt dat kinderen op school niet alleen de jas aan de kapstok hangen, maar ook hun geest en lichaam. Uitgebreid bewegingsonderwijs kan een hoop (gezondheids)ellende voorkomen. Gezondheid en sport en bewegen gaan samen naar school. Bewegen en sport zijn in onze ogen een integraal onderdeel van de (basis)schoolopleiding. Belangrijk is daarvoor het kader: gymnastiekleraren die inzetbaar zijn bij sportclubs en clubtrainers die in het onderwijs hun specialisme inbrengen. Zet iedereen op zijn kracht in! Elke dag moet er binnen en buiten schooltijden gesport kunnen worden. Minimaal moet dat vijf uur per week zijn.

Betekenis van sport en bewegen

Er zijn verschillende Nederlandse onderzoeken en rapportages die ingaan op de relatie tussen sport/bewegen en gezondheid. Overgewicht is hierbij een belangrijk thema (VWS, 2003; VWS, 2009a/b; Bemelmans, 2004). TNO heeft onderzoek gedaan naar de gevolgen van

overgewicht bij onder meer kinderen. Overgewicht is de afgelopen jaren toegenomen en de verwachting is dat dit de komende jaren doorgaat als we niets doen. Het percentage overgewicht ligt nu al rond de 15% (van den Hurk et al., 2006). De levensverwachting voor een

20-jarige met obesitas is 4,5 jaar korter dan voor een 20-jarige met een gezond gewicht. (Nota overgewicht, 2009). Sport en bewegen dragen bij een gezondere leefstijl. Niet voor niets is er de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Kemper et al., 1999). Voor jongeren is dat dagelijks minimaal 60 minuten beweging.

Sport en onderwijs horen bij elkaar en versterken elkaar. Het belang van sport en beweging voor de jeugd staat buiten kijf, zo staat in het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs (VWS, 2008). Sport is niet alleen leuk om te doen, maar levert net als het onderwijs ook een belangrijke bijdrage aan de motorische, sociale én cognitieve ontwikkeling van kinderen en jongeren. Breedveld (2008) schrijft in de Rapportage Sport 2008: 'Daarnaast kan sport sociale verbindingen positief beïnvloeden, worden leerprestaties positief beïnvloed door sport en kan sport een bevredigende activiteit

zijn die bijdraagt aan het levensplezier en een positief zelfbeeld.'

Kortom, sport en bewegen zijn van grote maatschappelijke betekenis (zie ook van Bottenburg en Schuyt, 1996; van den Heuvel et al., 2007).

School en sport

Op school hoort het vak voeding een plaats te krijgen, net als sport, en bij de verplichte vakken te staan. Dit begint op school bij de biologieleeraar. Hij laat bijvoorbeeld in het voortgezet onderwijs in theorie zien hoeveel liter zuurstof nodig is voor een bepaalde prestatie, hoeveel calorieën hardlopen kost, wat er met je gewicht gebeurt als je met een stappenteller werkt. Waarom krijg je spierpijn? Hoe voelt spierpijn? Wat is goed slapen? Goed slapen is de basis voor goed leven!

Een belangrijk onderwerp van biologie is gezondheid. De praktijk volgt vanzelf in de lessen sport en bewegen. In deze vorm van onderwijs ligt een grootste kans voor

Een levenlang fit wordt de norm

de sport. Ook in het Olympisch plan 2028 (NOC*NSF, 2009) speelt het onderwijs een belangrijke rol. Zo is de ambitie om (aankomende) topsporters betere (ontwikkelings)mogelijkheden te bieden via Centra voor Topsport en Onderwijs (CTO). Op Breedtesportniveau wil men het aantal breedtesportaccommodaties vergroten en de bereikbaarheid ervan verbeteren. Deze accommodaties kunnen in onze ogen het beste worden gerealiseerd in de nabijheid van (wetenschappelijk) onderwijs, zodat er optimaal gebruik van kan worden gemaakt.

(Top)sporter word je alleen als je een goede basis hebt. Deze basis mag nooit vergeten worden. De noodzaak van basistraining is terug te voeren op een gebrek aan gymnastiek in het onderwijs. Daar zou meer tijd voor sport en bewegen een belangrijke basis moeten leggen. Nu blijven veel basisvaardigheden bij jonge kinderen nog al

eens onderontwikkeld. Bovendien dwingen ouders hun kinderen vaak om al op jonge leeftijd te specialiseren in een bepaalde sport. Tijdens het opgroeien zijn er bepaalde fasen, waarin kinderen basisvaardigheden het beste oppikken. Je kunt het later wel bijspijkeren, maar slechts tot op zekere hoogte. De optimale leerperiode voor motorische vaardigheden ligt tussen het vierde en twaalfde levensjaar (Balyi et al., 2005). Tegen deze achtergrond moet je de ontwikkeling van het zenuwstelsel zien. Je kunt het vergelijken met een spons, die neemt veel op en is nog goed kneedbaar.

Niet voor niets wordt dit de 'Gouden Leeftijd' genoemd. Achterstanden die op deze leeftijd opgelopen worden door te weinig of te eenzijdige motorische scholing worden nooit meer volledig ingehaald. Het is juist de kunst om kinderen in het onderwijs kennis te laten maken met zoveel mogelijk alternatieven. Laat ze maar twintig verschillende sporten doen. Enthousiasmeren, daar gaat het om. Zoek de winst in de verbinding: onderwijs en een bloeiend clubleven. In 2007 hebben de ministeries van Onderwijs (OCW) en Sport (VWS) hierin het voortouw genomen door afspraken te maken in de 'Impuls Brede scholen, sport en cultuur'. Het streven is om 2.500 combinatiefuncties te realiseren die onder meer de sportverenigingen versterken en tegelijkertijd een dagelijks sport- en beweegaanbod op en rond scholen stimuleren.

Ook is het streven om Nederland als sportland naar Olympisch niveau te brengen, waarbij het van groot belang is te investeren in hoogstaand bewegingsonderwijs (NOC*NSF, 2009). Daarvoor is het volgende nodig.

- Bindende afspraken op welk niveau een vakleraar en een cios'er (sport en bewegen) in een sportvereniging mogen werken.
- Andersom dat geschoolde trainers en coaches scholingsprogramma's in het onderwijs mogen geven.
- Bovenstaande betekent het stimuleren dat mbo- met hbo-opleidingen en de georganiseerde sport een federatie vormen om sluitende opleidingen te maken. Organiseer dat per regio. De hbo-opleiding is leidend in de afstemming.
- Opzetten van één vakorganisatie 'sport' waar mbo'ers, coaches en trainers naast de leraren lichamelijke opvoeding lid van zijn.



Op school beginnen

- Een hoogstaand vaktijdschrift en dito website zijn goedkoper en bereiken een grote doelgroep. Bovendien sta je politiek sterker.
- Alle subsidies gericht gebruiken om de gemeenten beweegteams te laten vormen die lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs en in de sportvereniging kunnen versterken.
- Denk beter en verder: vorm ook teams van hbo-opgeleide leraren en mbo S&B-opgeleiden en maak gebruik van elkaars deskundigheid: 'doe waar je goed in bent'.
- Betrek universiteiten bij onderzoek en scholing van docenten.
- Werk veel slimmer samen op gebied van sportaccommodaties. Geen standaardgymzaaltjes en sporthallen meer, maar alleen nog multifunctionele sportaccommodaties. Gebruik accommodaties van de sport of volg het model van sportstad Heerenveen waar scholen, opleidingen en (top)sport slim en duurzaam samenwerken. Zorg voor een eco-visie op accommodaties en innovatie. Doe waarin je gelooft en geloof in wat je doet!

School- en sportprestatie

Uit onderzoek blijkt dat er samenhang is tussen sportprestaties en schoolprestaties (Visscher, 2008). Iemand die goed is in sport, heeft vaak ook goede resultaten op school. Dat sporters ook goed presteren op school heeft te maken met het vermogen tot plannen, evalueren en reflecteren. Deze factoren zijn zowel in de sport als op school van groot belang. In Nederland wordt naar deze factoren onderzoek gedaan door onder meer Chris Visscher. Momenteel is hij bijzonder hoogleraar aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hier bekleedt hij de leerstoel Jeugdsport, in het

bijzonder talentontwikkeling en de relatie sportprestaties-schoolprestaties. Deze leerstoel is mede mogelijk gemaakt door sportkoepel NOC*NSF.

Jeugdige topsporters zijn in staat om hun eigen doelstellingen te bepalen en aan te geven welke inspanningen daarvoor nodig zijn. Ook kunnen zij hun handelen kritisch bekijken (reflecteren) en het trainingsproces evalueren. Deze vaardigheden gebruiken ze ook op school, zodat ook hier hun prestaties geoptimaliseerd worden. Stegeman (2007) concludeert in zijn rapport 'Effecten van sport en bewegen op school': 'In bijna alle studies werd een positieve (maar doorgaans niet zeer sterke) relatie gevonden tussen sportparticipatie en schoolprestaties. Er is enige evidentie voor de stelling dat matige fysieke activiteit via verhoogde aandacht en concentratie de schoolresultaten bevordert.'

Kerdoelen/eindtermen

In Nederland worden docenten geacht te werken aan kerndoelen en eindtermen. Hierin staat omschreven wat een kind aan het eind van de schoolperiode moet beheersen. Dit geeft een basis om vanuit te werken. Zo ook voor het bewegingsonderwijs. Is het voor elk wat wils? Omdat het uitgaat van wat de leerling nodig heeft, is het een mooie kapstok. Ons uitgangspunt is dan ook, doe waar je goed in bent. Maar zorg altijd voor voldoende beweging. De lessen horen zoveel variatie en uitdaging te hebben dat iedereen er wel iets van zijn gading in terugvindt. Ook voor die leerling die niet zo veel met sport heeft. De kerndoelen en eindtermen bieden deze leerling mogelijkheden om op andere wijze toch iets met die sport (bewegen) te doen. Het biedt ook aan kinderen die wel iets met sport en competitie hebben voldoende

uitdaging. Juist omdat ze ondersteunen in het ontdekken van de eigen mogelijkheden. Een adequaat gebruik van de kerndoelen en eindtermen geeft leerlingen de kans een positieve houding te ontwikkelen ten aanzien van bewegen en sport. Dit vraagt echter wel om creatieve en vooral enthousiaste docenten die de lessen lichamelijke opvoeding verzorgen. Uiteindelijk gaat het erom dat alle kinderen plezier beleven aan bewegen. Dit sluit aan bij de visie in het *Basisdocument voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs* (Brinke, G. ten, e.a., 2007).

Sporttoets op de basisschool

Kinderen op de basisscholen worden in hun bewegingsgedrag systematisch getest en gevolgd. De sporttoets dient een onderdeel van het opleidingsprogramma te zijn. Naast lichamelijke vaardigheid wordt ook de zwemvaardigheid gemeten en gedurende de hele schoolperiode gevolgd. Niet vanuit de dwang, maar vanuit het plezier dat kinderen aan sport beleven. Sportieve kinderen vinden vaak (zelf)waardering en hebben veel sociale contacten. Van eenzaamheid is bekend dat dit later kan leiden tot problemen als depressies en schooluitval. Als sport en bewegen goed en op niveau gegeven wordt, draagt het bij aan meerdere doelstellingen! Lichamelijke opvoeding moet worden verzorgd door vakleerkrachten, zo betuigen ook Rijpstra (2009) en Visscher (2008).

De gegevens vanaf de eerste opname worden gebruikt als basis voor een verdere uitbouw van het permanente volgsysteem van de schoolkinderen. Achterstanden kunnen ook met (motorische) Remedial Teaching aangepakt worden en talenten kunnen worden gescout of in ieder geval de weg naar de juiste sportvereniging gewezen worden. Essentieel is daarvoor het kader: gymnastiekleraren die inzetbaar zijn bij sportclubs en clubtrainers die inzetbaar zijn in het onderwijs. Zet iedereen op zijn kracht in! Kinderen moeten elke dag minimaal een uur binnen en buiten schooltijd kunnen sporten en bewegen.

Hoe het kan

Op het Ashram College, een middelbare school in Alphen aan de Rijn, begonnen ze in 1983 met een uniek sportproject, dat nu staat als een huis. In de onderbouw wordt veel aandacht besteed aan de fundamentals van tal van sporten en in de bovenbouw worden deze uitgediept. In

het verleden waren de ervaringen negatief. De leerlingen waren niet meer vooruit te branden. Nu zijn ze weer enthousiast: jongens gaan basketballen en de meiden doen aan streetdance. Doordat ze zoveel verschillende sporten aanbieden kwamen ze in contact met allerlei verenigingen en bonden. Over een heel jaar worden zo'n 35 sporten aangeboden.

Het samengaan van school en sport is overgenomen uit de VS. 'Physical education' op school gaat daar al sinds jaar en dag succesvol hand in hand met de sport. Ook de Amerikaanse discipline is overgenomen. Zo hanteren ze voor de leerlingen 100 procent aanwezigheid, waarin voor excuses geen plaats is. Gewaagd? Is er iemand ziek, dan haalt hij het in. Langdurig ziek, dan krijgt hij een vervangende opdracht. Leer maar eens hoe het menselijke lichaam werkt. Heeft iemand Pfeiffer, dan moeten ze opzoeken hoe de ziekte ontstaat.



Talentje

De sectie lichamelijke opvoeding werkt perfect samen. De docenten hebben ieder een eigen vakgebied. Ze gaan ook echt de diepte in. En is bepaalde expertise niet aanwezig, dan wordt die in huis gehaald. Je moet als leraar LO ook bereid zijn om er tijd in te steken. Je moet bereid zijn om 's avonds met de leerlingen de schaatsen onder te binden of elders in het land in het weekend te mountainbiken. Soms zijn de leraren ook de talentcoach. Dan moet

je de weg naar de topsportcentra effenen. Ook zelf van de hoed en de rand weten. Bijvoorbeeld aanvullende krachttraining kunnen geven.

Scouting

Wat op het Asram College gebeurt is een voorbeeld voor de middelbare school en ook voor de basisschool. In Frankrijk worden letterlijk alle sporters op de basisschool gescreend. Daar selecteren ze degenen die het beste zijn of de meeste potentie hebben. Daar bestaat een sport- en schoolprogramma dat per regio is opgezet, geregeld door de regering. Van maandag tot en met donderdag wordt er naast school twee keer per dag getraind en in het weekend worden wedstrijden gespeeld. De sportcentra zijn in Nederland wel regionaal aanwezig. Op de basisschool ontbreekt op dit moment de vakleraar die daar elke dag minimaal één uur bewegen en sport geeft of de naschoolse opvang regelt. Dat betekent voor elke school keuzes maken: geld durven

uitgeven aan sport en bewegen.

Ruimte geven aan talent, maar ook minder getalenteerde leerlingen hun bewegingsmogelijkheden laten ontdekken. De beloning ligt aan het eind: gezondere kinderen, gedisciplineerde kinderen, minder drank- en drugsmisbruik of hanggedrag en een bijdrage aan de Nederlandse topsportontwikkeling. Het credo moet zijn: gezonde school, gezond presteren en positieve uitstraling.

De Nederlandse sport is een 'sleeping giant'. Vele 'high potentials' verdwijnen voor de Nederlandse sport doordat ze niet (h)erkend worden of in hun ontwikkeling stagneren. Ook de sportbonden missen hierin uitgelezen kansen door hun programma's niet beschikbaar te stellen of hun mankracht alleen maar achter de laptops te zetten in plaats van als ambassadeurs in de scholen.

Wanneer de jeugd van ons land goed opgeleid wordt, kan ons land tot de top tien van de wereld behoren. We hebben een multiculturele samenleving waarin de meest atletische jongens en meisjes te vinden zijn.

Communicatie daar draait het om

Wil je zaken veranderen dan moet je communiceren. Niet als een sergeant-majoor van bovenaf opleggen, maar zaken constateren, ze bespreekbaar maken en mensen/sporters/bestuurders zelf

tot inzicht laten komen. Dat doe je op momenten wanneer het echt speelt. Doe het dan met korte en effectieve interacties. Een trainer is een berggids die pas bij gevaar met korte, scherpe commando's optreedt. Maar daarna optreden als eco-coach: op gepaste afstand een oog in het zeil houden, aanwijzingen geven waardoor ze uiteindelijk sneller, anders, slimmer en duurzaam een berg kunnen beklimmen. Het gaat om piketpaaltjes slaan voor schoolgaande jeugd. Opvoeden is jongeren leren omgaan met vrijheid, zowel op korte als op lange termijn. Zeg niet dat ze *moeten* bewegen of afvallen, dat werkt niet. Leg het verschil uit tussen een 'life style' met

Wie aan de weg timmert, heeft veel spijkers nodig

geen of te weinig aandacht voor sport en bewegen en een life style waar sport en bewegen wel een belangrijke rol speelt. Wat betekent dat voor je de calorieuwshouding en de gewichtsregulering? Wat is teveel eten en wat is normaal eten? Wat is gezond en ongezond? Laat ze vooral zelf kiezen. Waar kan dit beter dan elke dag op een school waar 'sport en bewegen' een rol van betekenis speelt? Sport is een belangrijke mogelijkheid en ingang om groepen te beïnvloeden in hun denken. Om succes te hebben, is het beter om eerst te volgen dan pas te leiden. Sluit aan bij de wensen en behoefte van de ander. Vanuit hier kom je uiteindelijk wel op het gewenste pad. Binnen de sportwereld is het Long Term Athlete Development (LTAD) (Balyi, 2005) een model dat dit nadrukkelijk doet. Groei en ontwikkeling van het kind staan centraal. Door gebruik te maken van de ontwikkelingsleeftijd, in plaats van de chronologische leeftijd, sluit je beter aan bij de sporter. Er is dus ook geen sprake van leeftijds grenzen, wel is het zo dat in het verleden gehaalde en gemiste kansen geen enkele garantie geven voor de toekomst. Hoewel de wetenschappelijke waarde van het model momenteel nog onvoldoende is aangetoond (van Rossum, 2007), wordt het door veel sportbonden wel gehanteerd voor met name de invulling van het talentontwikkelingsprogramma's.

Het resultaat

In onze ogen vormen sport en onderwijs een twee-eenheid. Ze kunnen niet zonder elkaar en zijn nadrukkelijk met elkaar verbonden. Om de kwaliteit van

het bewegingsonderwijs en de sport in Nederland naar een hoger peil te brengen is het volgende nodig.

Op de *basisschool* vakleraren lichamelijke opvoeding/sport aanstellen.

- Elke dag (naschoolse) sport, één tot twee uur.
- Werken aan de basisvormen van bewegen (verplicht gymnastiek, zwemmen, lopen, fietsen, lummelen).
- Veel sporten aanbieden.
- Biologie als binding naar de sportpraktijk (thema's voeding en gezondheid).
- Samenwerking zoeken (sportallianties)

met verenigingen.

- Scouten van talenten.
- Nauw contact met talentcentra zoeken en vinden.
- Binden van verenigingen, bonden en professionele sportinstellingen aan de school.
- Werk samen met opleidingsinstituten (cios/SB-opleidingen en ALO en sportmanagement).

Op *middelbare school* werken aan de fundamentals.

- Veel verschillende sporten aanbieden.
- Werken aan no-excuses.
- Vaksectie met sterke onderlinge binding en veel verschillende specialisten.
- Lijnen naar topsportcentra liggen vast (LOOT-scholen).
- Sport voor een life style (een leven lang sport).

Met dank aan de redactie van de *Lichamelijke Opvoeding* en in het bijzonder Hans Dijkhoff en Maarten Massink voor het kritisch meelesen en aandragen van suggesties bij eerdere versies van dit artikel.

Tjalling van den Berg is docent op de Internationale Turnacademie van het cios Heerenveen en eco-coach bij de opleiding van sc Heerenveen.

Ruben Bakema is bewegingswetenschapper en docent bij de KNGU en Academie voor Sportkader. Samen schreven zij Coachen: vinden, binden, scoren. Meer informatie over het boek is te vinden op www.eco-coach.nl en op pagina 58.

Literatuur

- Bayli, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S. en Way, R. *Canadian Sport for Life*. Canadian Sport Centres, Vancouver, BC (2005).
- Bemelmans, W.J.E., Hoogenveen, R.T., Visscher, T.L.S., Verschuren, W.M.M. en Schuit, A.J. *Toekomstige ontwikkelingen in overgewicht*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2004)
- Berg, T. van den en Bakema, R. *Coachen: vinden, binden, scoren*. Tirion Sport (2009)
- Breedveld, K. 'Nederland sportland, nu en in de toekomst?' In: K. Breedveld, C. Kamphuis en A. Tiessen-Raaphorst (red.). *Rapportage Sport 2008*. Sociaal en Cultureel Planbureau / W.J.H. Mulier Instituut (2008)
- Bottenburg, M. van en Schuyt, K. *De maatschappelijke betekenis van sport*. NOC*NSF (1996)
- Brinke, G. ten en anderen. *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het Voortgezet Onderwijs*. Tirion Uitgevers (2007)
- Heuvel, M. van den, Sterkenburg, J. van, en Bottenburg, M. van. *Olympisch Plan 2028. Uitwerking van de bouwsteen sportwaarden*. J.W.H. Mullier Instituut (2007)
- Hurk, K. van den, Dommelen, P. van, Wilde J.A. de, Verkerk, P.H., Buuren, S. van en HiraSing, R.A. *Prevalentie van overgewicht en obesitas bij jeugdigen 4-15 jaar in de periode 2002-2004*. TNO (2006)
- Kemper, H.C.G. et al. *De Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Verslag van een expert-meeting*. In Hildebrandt, V.H., Ooijendijk W.T.M., Stiggelbout, M. *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 1998/1999*. Koninklijke Vermande (1999).
- NOC*NSF *Olympisch Plan 2028. Heel Nederland naar Olympisch niveau*. NOC*NSF (2009)
- Rijpstra, J. 'Na 150 jaar: nieuwe wegen in de lichamelijke opvoeding'. *Lichamelijke opvoeding* (2009, nr. 12).
- Rossum, J. van. *Op zoek naar het LTAD-model*. Sportgericht (2007/3)
- Stegeman, H. *Effecten van sport en bewegen op school*. J.W.H. Mullier Instituut (2007)
- Tijdschriften *NLcoach*
- Visscher, C. 'Jeugdsport, leren en presteren'. Oratie Rijksuniversiteit Groningen (2008)
- VWS. *Langer gezond leven. Ook een kwestie van gezond gedrag*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2003)
- VWS. *Beleidskader sport, Bewegen en Onderwijs*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2008)
- VWS. *Nota overgewicht*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2009)

Correspondentie:

Tjalling.berg@wxs.nl