

Sport en Bewegingsonderwijs, de sleutel tot succes op school?

Dat bewegingsonderwijs belangrijk is op school staat inmiddels niet meer ter discussie. De gymlessen dragen bij aan de ontwikkeling van zowel motorische als sociale vaardigheden, fitheid en de vorming van een positief zelfbeeld (Vergauwen, 2005). Maar sport leert jongeren ook om doelen te stellen en bewust bezig te zijn met het eigen leerproces. Onderzoek van Bewegingswetenschappen Groningen (RuG/UMCG) bij ruim 3000 sporttalenten, reguliere sporters en niet-sporters op de middelbare school onderstreept de rol die sport speelt in het behalen van goede prestaties op school. Door: Laura Jonker, Marije Elferink-Gemser en Chris Visscher

Sporttalenten zijn ook toppers in de klas. Daar kunnen we van leren!

Sporttalenten volgen vaker dan hun reguliere klasgenootjes een opleiding op havo- of vwo-niveau zonder dat zij daarbij blijven zitten of dat het ten koste gaat van hun cijfers (Jonker e.a., 2009). Ondanks de vaak grote investeringen in hun sport blinken zij niet alleen uit op sportief gebied, maar zijn zij ook de toppers in de klas! Waarom zijn sporttalenten succesvol op de ogenschijnlijk conflicterende domeinen sport én school, terwijl andere leerlingen vaak al veel moeite moeten doen om hun diploma te halen? Het antwoord op bovenstaande vraag dient gezocht te worden in de wijze waarop sporttalenten omgaan met het eigen leerproces. Ofwel de manier waarop een sporttalent kennis opdoet, zich vaardigheden eigen maakt en zichzelf motiveert om te willen leren.

Van talent naar topster

Om uit te groeien tot een topsporter van wereldformaat besteden jonge sporttalenten vaak meer dan tien uur per week aan training en wedstrijden met als doel verschillende prestatiebepalende aspecten van hun sport (zoals uithoudingsvermogen, techniek en tactiek) optimaal te ontwikkelen (Elferink-Gemser e.a. 2004; Jonker e.a. 2009). Deze grote investering om de uiteindelijke top te halen gaat voor jonge talenten gepaard met de schoolse verplichtingen. Hierdoor worden sporttalenten vanaf jonge leeftijd geconfronteerd met de noodzaak om zelf bewust en actief bezig

te zijn met het eigen leerproces. Dit betekent dat zij, meer dan reguliere leerlingen, heldere doelen stellen, beter inzicht hebben in hun sterke en zwakkere eigenschappen en bewuster nadenken over wat nodig is om de gestelde doelen te bereiken (Zimmerman, 1986; 2006). Dit zijn eigenschappen die niet alleen bruikbaar zijn om goed te blijven en beter te worden in de sport, maar zeker ook toepasbaar zijn in schoolse situaties (Jonker e.a., 2009). Het is immers niet de leerling die de meeste tijd aan het leren heeft besteed en naar eigen zeggen alles geleerd heeft die het beste cijfer haalt, maar de leerling die vooraf aanvoelt welke gedeeltes van de lesstof het belangrijkste zijn, welke de eigen sterke en zwakke punten zijn en wat de docent mogelijk zou kunnen gaan vragen. Naast het belang van deze meer cognitieve vaardigheden speelt ook de wil om goede prestaties neer te zetten en het vertrouwen in het kunnen behalen van de gestelde doelen een belangrijke rol (Zimmerman, 1986; 2006).

	Sporttalenten	Sporters	Niet-sporters
Percentage leerlingen op havo of vwo	80%	55%	35%
Percentage leerlingen dat wel eens is blijven zitten	17,5%	20%	40%
Aantal uren besteed aan hun huiswerk per week	4,25	5,25	4,75

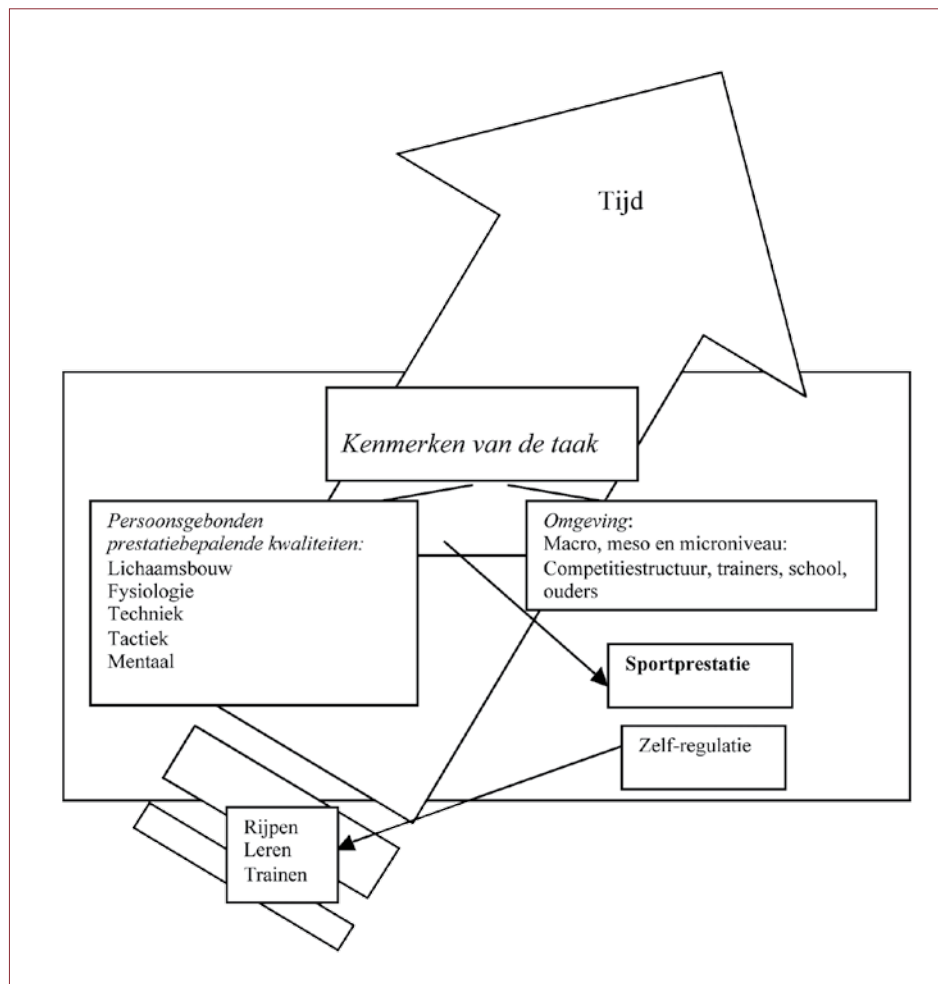
* Cijfers in deze tabel zijn afgerond naar hele getallen.

Tabel 1: meetbare aspecten van schoolprestaties gebaseerd op de scores van 227 sporttalenten, 170 sporters (jongeren die sporten in verenigingsverband, maar niet als talent zijn geïdentificeerd) en 86 niet-sporters van 22 middelbare scholen in Nederland (Jonker e.a., 2009).

Sport en zelfregulatie

Zoals in bovenstaande alinea beschreven is, lijkt sport een belangrijke rol te spelen in het stellen van doelen en het bewust omgaan met het eigen leren, ook wel zelfregulatie genoemd. Verschillende vaardigheden zoals het plannen, evalueren en reflecteren van het proces om tot een prestatie te komen en van de prestatie zelf vallen hieronder. Door de zelfregulatieve houding van sporttalenten blijken zij in staat om efficiënter om te gaan met de tijd die zij besteden aan hun activiteiten. Voor de schoolsituatie betekent dit dat zij in staat zijn om meer rendement te halen uit de tijd die zij steken in het maken van bijvoorbeeld hun huiswerk of het leren van een proefwerk (zie tabel 1 voor aantal uren huiswerk en bijbehorende schoolprestaties). Hierdoor zijn zij in staat om de beschikbare tijd optimaal te benutten, waardoor zij ook op school goed kunnen presteren ondanks de tijd die zij steken in hun sportcarrière (Jonker e.a., submitted). De eigenschap van talenten om 'meer' te kunnen leren in dezelfde tijd uit zich ook in

de sportsetting (Toering e.a., 2009). Een sporttalent is beter tijdens trainingen en wedstrijden dan zijn of haar leeftijdsgenootjes ofwel heeft zich in dezelfde tijd meer vaardigheden eigen gemaakt/geleerd. Daarnaast heeft hij of zij de potentie om de daadwerkelijke top te behalen (Elferink-Gemser e.a., 2004; 2007). Theoretisch kan zelfregulatie hierin een belangrijke rol spelen. Immers, wanneer iemand op jongere leeftijd in staat is om meer rendement te halen uit trainingen en wedstrijden (dus meer te leren), zou deze persoon logischerwijs op latere leeftijd meer geleerd hebben en dus beter zijn. Het is hierbij wel belangrijk om op te merken dat zelfregulatie geen garantie is om de top te halen, maar dat deze component alleen de wijze en de snelheid waarmee verschillende kenmerken worden aangeleerd beïnvloedt. Talenten onderscheiden zich uiteindelijk door een combinatie van persoonsgebonden kenmerken, eigenschappen van de taak en omgevingsgebonden factoren die zich ontwikkelen over de tijd (zie figuur 1; Elferink-Gemser e.a., 2004).



Figuur 1: verschillende factoren die bijdragen aan de uiteindelijke sportprestatie over de tijd (uitbreiding van Elferink-Gemser en Visscher, 2007).

Niet iedereen heeft dezelfde sportieve aanleg

Om een goede prestatie neer te zetten is het belangrijk dat een leerling of atleet bewust wordt van de eigen kwaliteiten om goed te kunnen zelfreguleren met als gevolg het beste uit eigen kunnen te halen. Minder goed zijn in sport betekent niet dat je niet beschikt over zelfregulatie en deze vaardigheden ook niet zou kunnen

ontwikkelen en/of toepassen. De sleutel lijkt hem te zitten in het deelnemen aan sportieve activiteiten. Sporten daagt jongeren van alle sportniveaus spelenderwijs uit om het beste uit zichzelf te halen. Het is dus voor leraren lichamelijke opvoeding, trainers en coaches zaak om jongeren aan te moedigen om persoonlijke leerdoelen te stellen en daarbij gebruik te maken van zelfregulatieve vaardigheden zoals het evalueren van de prestaties en het reflecteren op het eigen leren en presteren. Sport is hiervoor uitermate geschikt omdat het resultaat van je actie direct zichtbaar is en het proces voorafgaand aan de actie nog vers in het geheugen zit. Het is voor een leerling in de gymles bijvoorbeeld direct duidelijk of de geworpen bal het beoogde doel gehaald heeft en wat er mis is gegaan. Ook de constante feedback van gymleraren, trainers en coaches op de uitgevoerde actie speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van zelfregulatie (Pintrich & Zusho, 2002). Op basis van deze feedback leren jongeren hun gedrag bij te stellen en te reguleren om het doel te bereiken. Daarnaast raken zij doordrongen van het gegeven dat zij zelf de hand hebben in het eigen leren en hiervoor de verantwoordelijkheid dragen. Dit stimuleert de natuurlijke drang tot zelfontplooiing en tevens het plezier in de sport. Ook de schoolse situatie draagt bij aan de ontwikkeling van zelfregulatie. Het is bekend dat leerlingen op hogere schoolniveaus meer gebruikmaken van zelfregulatie dan leerlingen die op lagere schoolniveaus zitten. Dit wordt onderstreept door figuur 2 waar zowel sportende als niet-sportende leerlingen op havo-/vwo-niveau hoger scoren dan hun leeftijdsgenootjes op vmbo-niveau. De sportcontext lijkt zich echter beter te lenen voor de ontwikkeling van zelfregulatieve vaardigheden door de constante feedback die deze omgeving biedt. Het is voor jongeren bijvoorbeeld lastiger om zowel het proces voorafgaand aan de toets (het leren) als de gemaakte fouten in de toets te reguleren omdat jongeren de beoordeling op een toets vaak pas ruim een week na het maken krijgen (Jonker e.a., submitted).

Daarnaast raken zij doordrongen van het gegeven dat zij zelf de hand hebben in het eigen leren en hiervoor de verantwoordelijkheid dragen. Dit stimuleert de natuurlijke drang tot zelfontplooiing en tevens het plezier in de sport. Ook de schoolse situatie draagt bij aan de ontwikkeling van zelfregulatie. Het is bekend dat leerlingen op hogere schoolniveaus meer gebruikmaken van zelfregulatie dan leerlingen die op lagere schoolniveaus zitten. Dit wordt onderstreept door figuur 2 waar zowel sportende als niet-sportende leerlingen op havo-/vwo-niveau hoger scoren dan hun leeftijdsgenootjes op vmbo-niveau. De sportcontext lijkt zich echter beter te lenen voor de ontwikkeling van zelfregulatieve vaardigheden door de constante feedback die deze omgeving biedt. Het is voor jongeren bijvoorbeeld lastiger om zowel het proces voorafgaand aan de toets (het leren) als de gemaakte fouten in de toets te reguleren omdat jongeren de beoordeling op een toets vaak pas ruim een week na het maken krijgen (Jonker e.a., submitted).

Sport voor het onderwijs

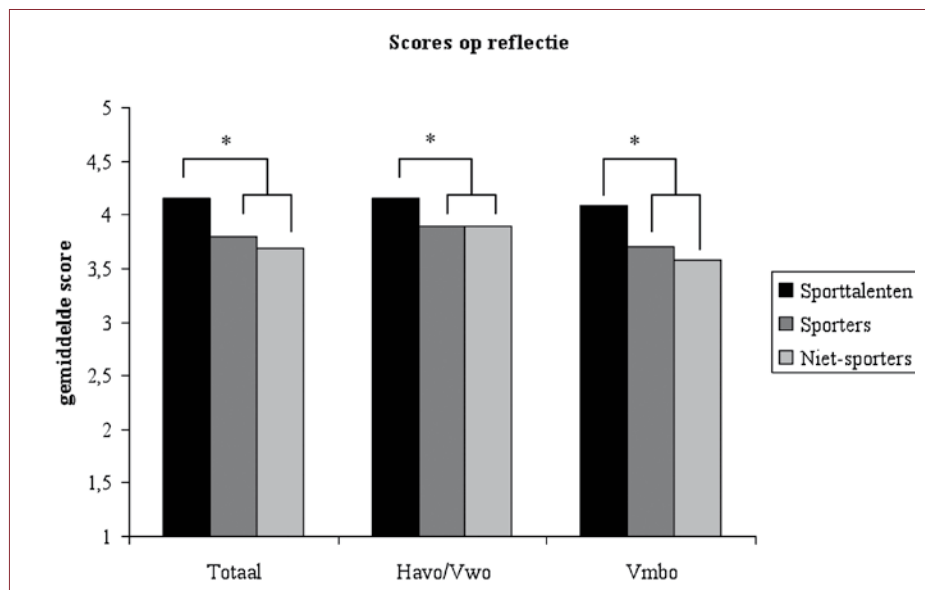
Zelfontplooiing en zelfverantwoordelijkheid zijn eigenschappen die naadloos aansluiten bij 'recente' onderwijsvernieuwingen als *het nieuwe leren* en *het studiehuis* (Ministerie OCW, 2007). Daar waar in het onderwijs de winst nog behaald moet worden, blijken sporttalenten al in hoge mate te beschikken over vaardigheden waarmee zij het eigen leerproces reguleren (zie figuur 2). Het sterkste effect wordt gevonden op reflectie (een van de zes gemeten componenten van zelfregulatie). Op deze component scoren sporttalenten, ongeacht hun schoolniveau, hoger dan sporters en niet-sporters (zie figuur 2; de eerste drie kolommen). Het is daarom misschien ook niet verwonderlijk dat zij vaker een opleiding op havo- of vwo-niveau volgen en minder

ren (zie figuur 2). Het sterkste effect wordt gevonden op reflectie (een van de zes gemeten componenten van zelfregulatie). Op deze component scoren sporttalenten, ongeacht hun schoolniveau, hoger dan sporters en niet-sporters (zie figuur 2; de eerste drie kolommen). Het is daarom misschien ook niet verwonderlijk dat zij vaker een opleiding op havo- of vwo-niveau volgen en minder

vaak blijven zitten dan hun reguliere leeftijdsgenootjes (zie tabel 1; Jonker e.a., 2009). Maar ook jongeren die sportief actief zijn op lagere sportniveaus lijken meer te beschikken over de vaardigheid om te reflecteren. Vooral in het vmbo, waar het onderwijs minder ingericht is naar zelfstandigheid van de leerling, blijken sporters meer reflectief dan niet-sporters. Deze onderzoeksresultaten suggereren dat sport binnen de school en/of de sportvereniging zich kan manifesteren als leervak voor het ontwikkelen van belangrijke vaardigheden die de schoolprestaties kunnen bevorderen (zie tabel 1) en zeer nuttig zijn voor de verdere maatschappelijke carrière. 'Een leven lang fit' en 'een leven lang leren', dat zijn onze idealen (Ministerie OCW en Ministerie VWS, 2009)!

Conclusie

Uit onze studies blijkt dat sporttalenten het vaak goed doen op school en dat zij beschikken over een hogere mate van zelfregulatie dan reguliere jongeren. Dit betekent dat zij in staat zijn om op een bewuste manier met het eigen leerproces om te gaan door het stellen van heldere doelen en dat zij goed inzicht hebben in de eisen van de taak en het eigen kunnen. Hierdoor kunnen sporttalenten goed presteren in hun sport in combinatie met het behalen van goede resultaten op school. Ook reguliere jongeren kunnen met deze bevindingen hun voordeel doen daar waar de sportcontext zich uitstekend leent voor de ontwikkeling van zelfregulatie. Door de zichtbare feedback uit de uitgevoerde acties en de constante en directe feedback van gymleraren,



Figuur 2: resultaten op reflectie (1 van de 6 gemeten onderdelen van zelfregulatie) gebaseerd op de scores van 227 sporttalenten, 170 sporters en 68 niet-sporters. Minimale score is 1, maximale score is 5. * significant verschil met $P < .05$; (Jonker e.a., submitted).

trainers en coaches maken jongeren spelenderwijs kennis met verschillende aspecten van zelfregulatie. Wat nu blijkt kunnen de van oudsher conflicterende prestatiegebieden (zoals sport, school en het werkveld) elkaar aanvullen. Voor jongeren (van alle leeftijden) betekent dit dat sport en school elkaar niet bijten, maar elkaar juist positief beïnvloeden. Dit wordt deels onderstreept door het gegeven dat binnen een groep middelbare scholieren, sporters betere schoolprestaties hebben dan niet-sporters (zie tabel 1). Om bovenstaande gegevens hard te kunnen maken is verder onderzoek naar de samenhang tussen sport, zelfregulatie en schoolprestaties noodzakelijk.

Om te onthouden

Ondanks alle positieve aspecten van sport is het geen wondermiddel. Toch blijkt sport voor jongeren van alle leeftijden en op alle sportniveaus niet alleen belangrijk voor de motorische, maar zeker ook voor de cogni-

tieve ontwikkeling. Hierdoor kan het ook de prestaties op school mogelijk positief beïnvloeden.

*Met dank aan alle leerlingen, leraren en scholen voor hun deelname, aan NOC*NSF en Stichting LOOT voor hun support en aan de studenten van Bewegingswetenschappen Groningen voor hun hulp met verzamelen van de data.*

Referenties zijn op te vragen bij de auteur.

Laura Jonkeris is promovendus bij Bewegingswetenschappen Groningen (RuG/UMCG), 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).

Correspondentie:

l.jonker@med.umcg.nl

FOTO: INTERNET



Top talent