

Bewegen, sporten, specialiseren: **het belang van breed oriënteren**

Elke sportloopbaan begint met bewegen. Kinderen hebben een natuurlijke drang om te bewegen, maar voldoende bewegen is helaas om verschillende redenen steeds minder vanzelfsprekend. En op nog te veel basisscholen zijn er uitdagingen wat betreft de kwaliteit en omvang van goed leren bewegen. In de sport is een tendens dat kinderen steeds vroeger en te eenzijdig instromen. Dit allemaal is niet alleen van invloed op het sportplezier, ook talenten zijn minder goed gewapend.

TEKST GERDA OP HET VELD EN KAYAN BOOL





Concentratie

feit dat deze onderzoeken geen bewijs zijn dat later beginnen tot meer succes leidt, geeft het wel een signaal dat vroege specialisatie niet in alle sporten even noodzakelijk lijkt. Hiernaast is uit onderzoek (o.a. Bergeron et al., 2015; Côté et al., 2011; Malina, 2010; Rees et al., 2016) gebleken dat specialisatie op te jonge leeftijd, eenzijdige en extreme sportbeoefening factoren kunnen zijn in o.a.:

- sociale isolatie¹
- vroegtijdig afhaken
- burn-out
- toename blessuregevoeligheid
- kortere topsportcarrière.

Het beoefenen van meerdere sporten tot het twaalfde levensjaar kan een bijdrage leveren in het verminderen van bovenstaande risico's. Dit hoeft daarentegen niet de enige manier te zijn om voorgaande te voorkomen. Een individuele sport kan bijvoorbeeld zelf ook activiteiten in het programma verwerken waardoor er minder sprake zal zijn van vroegtijdig stoppen en blessuregevoeligheid.

Al met al is het belangrijk om per sport te bepalen vanaf welke leeftijd specialisatie noodzakelijk is voor het bereiken van het mondiale seniorenpodium. Voor deze leeftijd dienen alle betrokken partijen de uitgangspunten zoals gemeld in de inleiding (brede ontwikkeling en het spelenderwijs leren kennen en ontdekken van de eigen sportvoorkeur) voorrang te verlenen.

Samen sterk in fundament

Gymles, schoolsport en sporten bij de sportclubs zijn samen basis voor dit stevige fundament. De gymles legt het accent op een brede motorische ontwikkeling en bereidt kinderen voor op een buitenschoolse sport en beweegcultuur. Schoolsport zorgt voor het kennismaken met sport en sporten bij de vereniging zorgt daarnaast voor het kennismaken met de sociale context van de sport(vereniging). Deze kennis van de sociale kanten van de sportvereniging is onmisbaar wanneer het doel is om jongeren langdurig aan het sporten te krijgen (Pot, N., 2014)

De basisschoolleeftijd is de leeftijd waarop kinderen hun sportloopbaan starten. Sportclubs lokaal proberen kinderen zo jong mogelijk te boeien en binden voor hun sport, vaak met ledenwinst als belangrijk motief. Om alle kinderen te bereiken zoeken clubs

Drie op de vier Nederlanders (78%) vindt dat schoolsport een belangrijke rol speelt in het ontwikkelen van een gezonde leefstijl bij kinderen. Drie op de vier Nederlanders (76%) is van mening dat schoolsport onmisbaar is om alle kinderen op school te bereiken en kennis te laten maken met sport, GfK sportdeelname-index 2012

Gym en brede sportoriëntatie als fundament voor elk sporttalent

Voor een stevig fundament onder een vitale en sportieve Nederlandse samenleving is het van essentieel belang dat kinderen op jonge leeftijd goed leren bewegen en door middel van een brede sportoriëntatie kunnen ontdekken dat bewegen en sport leuk is en spelenderwijs hun mogelijke sportvoorkeur leren kennen en ontdekken. Jong geleerd is oud gedaan: het op jonge leeftijd eigen maken van een actieve leefstijl door sport betekent 3,5 keer zoveel kans om ook op volwassen leeftijd een actieve sporter te zijn (Barnett et al, 2010). Onmisbaar in dit fundament is goed en voldoende bewegingsonderwijs op de basisschool, gegeven door bevoegde en vakbekwame leerkrachten die veel affiniteit hebben met het vak en kinderen het plezier van bewegen kunnen meegeven. Naast goed leren bewegen hoort breed kunnen oriënteren in verschillende sporten: hoe meer sporten je kunt uitproberen hoe groter de kans is dat je iets vindt dat je echt leuk vindt. En als je het leuk vindt blijf je het langer doen. Tot 12 jaar zoveel mogelijk breed ontwikkelen middels bijvoorbeeld het beoefenen van meerdere sporten is ook voor talentontwikkelingsprogramma's een meerwaarde.

Specialisatie: laat waar dat kan en vroeg waar dat moet

Doordat het gehele ontwikkelingsproces per sport verschilt is het niet altijd noodzakelijk voor jongeren om al op jonge leeftijd te specialiseren in één sport of positie en al bestempeld te worden als een talent. Uit onderzoek van Moesch et al. (2011 en 2013) blijkt dat sporters (team en centimeter, gram en seconde sporten) die de top haalden gemiddeld later begonnen met hun sport, tot hun 12^e minder uur trainden per week dan leeftijdsgenoten die de top niet haalden en pas later begonnen met intensief trainen in hun sport. Ondanks het

Noten

¹ Wij praten liever over een *sociale beperking* daar de jongeren niet perse geïsoleerd raken van hun omgeving, maar zich nog maar in een beperkte sociale omgeving bewegen.

Strijd!



Gerda Op het Veld is adviseur jeugd, sport en onderwijs op de afdeling sportontwikkeling van NOC*NSF.

Kayan Bool is prestatie manager talentontwikkeling bij de afdeling topsport van NOC*NSF.

Literatuur

Bardid F, et al. The effectiveness of a community-based fundamental motor skill intervention in children aged 3-8 years: Results of the "Multimove for Kids" project. *Journal of Science and Medicine in Sport* (july,2016)

Barnett, L.M., van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O & Beard, J.R. (2010).

Gender differences in Motor Skill Proficiency from childhood to adolescence: a longitudinal study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81 (2), 162-170

GfK, Sportdeelname-index 2012, verdieping schoolsport

Pot, N., Sport socialisation and the role of the school, Dissertatie VU Amsterdam 2014

de samenwerking met scholen en geven met clinics en/of toernooien invulling aan de keuzeprogramma's die scholen samenstellen. Combinatiefunctionarissen hebben lokaal de verbinding tussen sport en onderwijs een flinke kwaliteitsimpuls gegeven. Sportbonden ontwikkelden sportkennismakingsproducten voor het onderwijs zodat hun verenigingen passend aanbod kunnen verzorgen op scholen. Een sportles voor een groep van 25 leerlingen vraagt immers een andere aanpak dan een training van leden op de club ter voorbereiding op een wedstrijd.

Keuzeprogramma's voor sport vragen om maatwerk per type onderwijs

Primair onderwijs: accent op leren en ontdekken

Om kinderen een sport te laten ontdekken die ze leuk vinden (en waarin ze zich vaardig voelen), is het belangrijk dat ze naast goed leren bewegen in de gymles ook op en rondom school een breed scala aan sporten kunnen uitproberen. Zappgedrag hoort bij de zoektocht naar een passende sport. Een gevarieerder sportaanbod draagt bij aan het ontwikkelen van een eigen sportidentiteit. Variatie vergroot het sportplezier en draagt bij aan blijven deelnemen. De directe leefomgeving van kinderen is nog beperkt en overzichtelijk. Dat vraagt om veilig en in de buurt sporten. Liefst in samenwerking met sportclubs die in de doorlopende

lijn van binnenschools leren naar buitenschools verdiepen kunnen zorgen voor een warme ontvangst en duurzaam vervolg bij de club.

Voortgezet onderwijs: (opnieuw) verkennen en verdiepen

Voor veel jongeren is de overstap naar het voortgezet onderwijs een reden om te stoppen met sport. Ze vinden het niet leuk meer of hun prioriteit voor sport verandert. Jongeren die stoppen met sport of helemaal niet sporten zitten vaker op het vmbo dan op de havo of het vwo. Een sport(her)oriëntatie op school kan hen motiveren om te blijven bewegen. Veel scholen bieden dit pas in het examenjaar maar het zou beter in het tweede of derde leerjaar passen. Heel veel scholen bieden wel school-sportactiviteiten aan. Samen sporten en sport beleven kan bij uitstek door het organiseren van of deelnemen aan schoolsporttoernooien zoals Olympic Moves. Uitdagingen voor schoolsport zijn leerlingen een stem te geven in de keuzeprogramma's en samenwerking met sportaanbieders lokaal om zo de instroom naar sporten buitenschools soepeler te laten verlopen.

Mbo: verder verkennen en versterken competenties door sport

In het mbo is de sportparticipatie van jongeren laag en is bewegen en sporten geen verplicht onderdeel van het curriculum. In de afgelopen

jaren hebben veel mbo-scholen een beweeg- en sportprogramma opgezet. Bijvoorbeeld samen met externe sportaanbieders via Sport op maat-programma's en deelname aan NK's voor mbo-studenten. De uitdaging is om jongeren uit te dagen een zelfstandige en verantwoorde sportkeuze te maken, die ook past bij hun toekomstige beroepsuitoefening. Kijk voor actuele ontwikkelingen op www.platformbewegenensport.nl

Lokaal maatwerk: sport- en beweegplan

Samenwerking tussen sport en onderwijs vraagt niet alleen maatwerk per type onderwijs maar ook lokaal maatwerk. Idealiter werken partners in het veld van sport en bewegen met elkaar samen in een beweegteam vanuit een gezamenlijk ontwikkeld en gedragen sport- en beweegplan. Om te komen tot een *beweeg- en sportaanbod* voor jongeren via school heeft NOC*NSF in samenwerking met het onderwijs (Jorg Radstake, opleidingsdocent aan de Calo en expert in het domein sport en onderwijs) een stappenplan ontwikkeld: beweeg- en sportaanbod voor jongeren via school. De focus ligt hierin op het Voortgezet Onderwijs om dat dit de leeftijd is waarop veel jongeren stoppen met (wedstrijd)sporten. Zie voor stappenplan onderwijs: www.allesoversport.nl



▲
Boegbeeld

Bij SportZ ontwikkelen kinderen zowel hun sportieve beweegvaardigheden als hun persoonlijke en sociale vaardigheden. SportZ is aanvullend op de gymles op school, lokaal aanbod van kennismaken met sport of sporten bij een club. SportZ biedt een jaarlang wekelijks wisselend sportaanbod, in kleine groepjes onder leiding van een deskundige en bevoegde docent/trainer die affiniteit heeft met de doelgroep. Wekelijks op een vast tijdstip, met startpunt op een vaste locatie, en met een mogelijkheid voor zowel binnen als buiten. En door het jaaraanbod geen lange zomer- en winterstop.

Multisport als keuze of alternatief

Kinderen starten hun sportloopbaan steeds jonger. Deze start is vaak te vroeg te eenzijdig. Het uitgangspunt van vele sportaanbieders is focus op sporttechniek, met te weinig aandacht voor plezier. Zij raken met hun aanbod niet alle grondvormen van bewegen. Kinderen bewegen steeds minder en helaas krijgen nog steeds onvoldoende kinderen goede gymles op school. Met als gevolg een slechte ontwikkeling van het fysiek alfabet van kinderen. En al zou je het willen, meerdere sporten tegelijk kunnen beoefenen past, hoe het nu is georganiseerd, niet in de beschikbare (vrije) tijd van kinderen en hun ouders. Terwijl juist het doen van verschillende sportvaardigheden leidt tot minder blessures, meer motivatie, ontwikkeling van verschillende vaardigheden en uiteindelijk langere sportdeelname (Bardid, F., 2016). NOC*NSF en de sportbonden zijn eind 2016 gestart met een multisportaanbod SportZ. Beginnend voor de leeftijd 5,6 jaar als cruciale periode waarin kinderen fundamentele motorische vaardigheden ontwikkelen als basis om later sportspecifieke vaardigheden te kunnen leren.

NOC*NSF en de grote sportbonden (voetbal, hockey, volleybal, tennis, judo, gymnastiek, atletiek en korfbal, tafeltennis en basketbal) staan garant voor kwaliteit van zowel de inhoud van de lessen als de docent die de lessen geeft. Op diverse plekken in het land wordt momenteel met deze vaste formule getest wat de gewenste vorm van organisatie is voor het aanbieden van SportZ (vereniging, sportpark, BSO of school/integraal kindcentrum of commerciële aanbieder). De deskundigheid van docent en trainers wordt gemonitord door Calo Windesheim in samenwerking met het lectoraat sportpedagogiek. Kenniscentrum sport monitort het proces van samenwerking in de lokale sportpraktijk. Meer informatie: www.sport.nl/sportZ.

Moesch K, Trier-Hauge M-T, Wikman JM, Elbe A-M (2013). Making it to the top in team sports: Start later, intensify, and be determined! *Talent Development and Excellence*, 5:85-100

Moesch, K., Elbe, AM, Hauge, ML & Wikman, JM (2011) Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scand J Med Sci Sports*. 21(6), pp. 282-90.

Malina, R.M. (2010), 'Early Sport Specialization: Rootst, effectiveness, Risks'. *Current Sport Medicine Report*, 9(6), pp. 364-371

Bergeron, Michael F., Margo Mountjoy, Neil Armstrong, Michael Chia, Jean Côté, Carolyn A Emery, Avery Faigenbaum, Gary Hall Jr, Susi Kriemler, Michel Léglise, Robert M Malina, Anne Marte Pensgaard, Alex Sanchez, Torbjørn Soligard, Jorunn Sundgot-Borgen, Willem van Mechelen, Juanita R. Weissensteiner, Lars Engebretsen (2015), International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development, *British Journal of Sports Medicine*, vol 49(13), pp. 843-851

Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2011), 'ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance', *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), pp. 7-17

Rees, T., Lew Hardy, Arne Gullich, Bruce Abernethy, Jean Côté, Tim Woodman, Hugh Montgomery, Stewart Laing en Chelsea Warr (2016), The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent, *Sports Med*, pp. 1-18

Foto's
Archief NOC*NSF

Contact
gerda.ophetveld@nocnsf.nl
kayan.bool@nocnsf.nl

Kernwoorden:
breed oriënteren, multisport, fundament voor talent