

# Optimale sportbegeleiding voor de jeugd

## ➤ MOMENTEN SPRAK MET JOB FRANSEN OVER SPORTAKUS, VZW JEUGD SPORT FIT & VAARDIG ROESELARE

➤ TEKST: BART ROGÉ

*Om de jeugd optimaal voor te bereiden op een lange sportcarrière, op top- of recreatief niveau of ergens tussenin, is een optimale sportbegeleiding voor elk kind noodzakelijk. VZW Jeugd Sport Fit & Vaardig Roeselare (Sportakus) en de Universiteit Gent startten daarom in 2009 met een project dat voor alle kinderen een sportieve begeleiding op maat wil voorzien, of deze kinderen nu getalenteerd of minder getalenteerd zijn. Momenten sprak met Job Fransen, onderzoeker aan de Universiteit Gent, en als wetenschappelijk medewerker nauw betrokken bij het Sportakus-project. De doelstellingen van Sportakus zijn tweeledig. Ten eerste focust de vzw op wat zij 'Sport voor Allen' noemen. Sport voor Allen heeft als doel het bevorderen van de algemene en motorische vaardigheden en richt zich op het promoten van sport bij alle Roeselaarse jongeren. Daarnaast richt Sportakus zich ook op 'talentidentificatie'.*

Talent komt niet zomaar bovendrijven. Naast de fysieke ontwikkeling spelen interpersoonlijke kenmerken, zoals motivatie en karakter, maar ook extrapersoonlijke, zoals de rol van ouders, coaches, faciliteiten, geld... Je kan een natuurlijke gave hebben, maar dan moet die wel nog systematisch worden ontwikkeld. Daarmee komt het organisatorisch kader rond sporters in beeld, en de vraag hoe dat er best kan uitzien. Hoe herken je bij kinderen en jongeren het po-

tentieel om een elitesporter te worden en wat is dan de meest geschikte leeromgeving om dat potentieel te realiseren? Maar naast de ambitie om topsporters te vormen, is het even belangrijk om mensen hun leven lang aan het sporten te houden. Ook hier is dat organisatorische kader belangrijk. Hoe organiseer je sport voor kinderen en jongeren zodat ze ook op latere leeftijd zin blijven hebben om actief sport te beoefenen? Talentontwikkeling en levenslange

sportparticipatie, wat ze beide gemeen hebben is een gezonde basis.

**Job:** “Een gangbare opvatting over talentontwikkeling is *de tienjarenregel*. Om tot top-sportprestaties te komen, is een jarenlange emotionele, psychologische en fysieke toewijding nodig. Deze toewijding werd door een Zweedse onderzoeksgroep in 1993 (Ericsson et al., 1993) vertaald in een richtlijn met betrekking tot het aantal uren doelbewuste training die je nodig zouden hebben om een topniveau te bereiken. Topviolisten hadden er tien jaar en meer dan tienduizend uren oefenen voor nodig, dat is gemiddeld twintig uur per week. Als het over sport gaat, werd de grens getrokken op zesduizend tot zeven-duizend uren trainen om de top te bereiken.”

**Momenten:** “Je kan er maar beter vroeg aan beginnen?”

**Job:** “Dat is de heersende logica, maar die tienjarenregel is niet onomstreden. Ouders zien in hun kind graag de nieuwe Vincent Kompany. Ze gaan ervan uit dat zo iets enkel werkelijkheid wordt als hun kind van jongs af aan intensief en vooral exclusief met één specifieke sport bezig is. Uit recent onderzoek (Fransen et al., 2011) blijkt dat het beoefenen van meer dan één sport een belangrijke factor is in de ontwikkeling van basis-motorische vaardigheden zoals kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en coördinatie. Ook wordt in dit onderzoek benadrukt dat kinderen die een aanzienlijk aantal uren sportparticipatie in verschillende sporttakken combineren, beschikken over betere algemene fysieke en coördinatieve vaardigheden dan kinderen die dat niet doen. Deze bevindingen staven de missie van Sportakus om voor kinderen een brede sportontwik-

keling of algemene atletische opleiding te voorzien.”

**Momenten:** “Oké, daar kan ik inkomen. Maar een brede motorische ontwikkeling is niet onmiddellijk de reden waarom de meeste mensen aan sport doen. Waarom dan pleiten voor die brede sportontwikkeling?”

**Job:** “Kinderen die voor de leeftijd van twaalf jaar een brede opleiding genieten, zouden later een langere sportieve carrière tegemoet gaan, zouden makkelijker kunnen overstappen naar een andere sport en zouden minder snel het beoefenen van een bepaalde sport staken – ook wel burn-out genoemd. Alleen, een breed-motorische sportieve ontwikkeling gaat gepaard met een tragere ontwikkeling. Je bereikt piekprestaties dus op latere leeftijd ten opzichte van kinderen die vroeg specialiseren in één sport. Voor veel coaches is dit een struikelblok bij het hanteren van een brede atletische opleiding bij hun jeugdsporters.”

**Momenten:** “Hoezo?”

**Job:** “Je merkt steeds pertinenter dat sportbeoefening bij de jeugd een kopie wordt van de volwassen – elite – sportbeoefening. We gaan er verkeerdelijk van uit dat kinderen hetzelfde nodig hebben om te slagen als volwassen sporters (Mathys, Fransen et al.). Concreet wordt dit zichtbaar tijdens de weekendwedstrijden en meetings. Van vijfjarige voetballers en turnsters worden resultaten verwacht, en op basis daarvan wordt hun toekomst uitgestippeld. Dat is de gangbare manier van talentherkenning: via wedstrijden en competities tussen sportverenigingen. De sportcompetitie – kampioenschappen per regio, leeftijdscategorie en

niveau – vervolledigt dit systeem. En sportbonden selecteren vervolgens de beste sporters op regionaal en nationaal niveau. Het is daarom goed te begrijpen dat jeugdcoaches een kortetermijnaanpak – het behalen van onmiddellijke resultaten – verkiezen boven een langetermijntoewijding, aangezien ook zij steeds vaker worden afgerekend op de prestaties van hun ploeg of atleet. Dat is geen positieve ontwikkeling, want wat merk je: kinderen die op jonge leeftijd als talentvol worden beschouwd op basis van competitieprestaties, kunnen die later zelden of nooit bevestigen. Dat komt omdat het momentopnames zijn en in momentane prestaties spelen verschillende vertekende factoren een belangrijke rol, zoals de maturiteitsstatus, het aantal uren training, de trainer, de medespelers...”

### **POWER LAW OF PRACTICE**

Topscoorder zijn in je ploeg is dus geen indicatie voor talent. Wat dan wel? Uit de literatuur blijkt dat talentidentificatieprogramma's zich vooral baseren op fysieke en antropometrische determinanten. Verschillende auteurs geven aan dat antropometrische groeipatronen niet lineair zijn, wat als gevolg heeft dat de waarden voor volwassenen en adolescenten niet correleren. Kinderen en jongeren zijn daarenboven nog in volle ontwikkeling. Wie groot is op jonge leeftijd is dat niet per se wanneer hij ouder is. De graad van maturiteit heeft ook een grote invloed op prestaties. Clubs zijn doorgaans georganiseerd in chronologische of kalenderleeftijdscategorieën, ongeacht de biologische leeftijd van hun sporters. Dat is niet onbelangrijk. Onderzoekers (Malina et al. 1985) merken op dat er tijdens de adolescentie

dikwijls een drop-out optreedt van vroege matuuren die 'ingeaald' worden door late matuuren. Talentidentificatie is dus een dynamisch proces, wat het niet evident maakt. Je moet een brede scope van determinanten gebruiken, en dan nog is het heel moeilijk om standaardmodellen op te stellen per sport.

Wereldwijd bestaat niettemin een trend om sporters op jongere leeftijd te identificeren en hun sportontwikkeling eerder dan voorheen te versnellen door gerichte training. Deze trend hangt samen met het almaar stijgende niveau van de sportbeoefening en de druk die de mondiale medaillewedloop uitoefent op individuele landen om hierin mee te groeien door uitbreiding van het topsportregime naar steeds jongere leeftijdscategorieën. Het steeds hogere niveau dat in de topsport wordt behaald, vereist steeds meer en steeds langdurigere trainingsarbeid, die op zijn beurt weer vraagt om facilitering door sportorganisaties, ondersteuning door ouders en trainers en toewijding door de sporters<sup>1</sup>. Het leidende principe achter deze evolutie, dat de *power law of practice* wordt genoemd, geeft aan dat vroegtijdige specialisatie en langdurige oefening belangrijke vereisten zijn om de wereldtop te halen.

**Momenten:** “Sportakus stelt voor om eerst in te zetten op de bredere basis-motorische ontwikkeling van kinderen en pas later, rond twaalf jaar, te kiezen voor één specifieke sport.”

**Job:** “Tegenover die vroege specialisatie plaatsen heel wat sportwetenschappers *vroege diversificatie*, die zich richt op participatie in verschillende sporten vooraleer er wordt gespecialiseerd op latere leeftijd. Onderzoek

geeft immers aan dat vroege specialisatie verschillende negatieve gevolgen kan hebben. Dan gaat het voornamelijk over negatieve fysieke gevolgen: overbelastingskwetsuren, overtraining en burn-out. Het meest bezwarende argument tegen de vroege specialisatie is de drop-out (uitval) in de sport. Kinderen en jongeren die zeer vroeg kiezen voor één sport haken vaker af. De diversificatiebenadering houdt meer opties open en zou een waardevol alternatief zijn. Ook in functie van talentontwikkeling houdt diversificatie meer steek. Door te starten met een multilaterale – veelzijdige – ontwikkeling leg je een goede fysieke en psychologische basis voor later.”

**Momenten:** “Ook de Wereldgezondheidsorganisatie geeft aan dat sportspecialisatie zou moeten worden vermeden voor de leeftijd van tien jaar. In de praktijk merk je daar niet echt veel van. Het verenigingsleven in Vlaanderen is per sporttak georganiseerd, dus blijft die kennismaking met de trainings- en competitiesport veelal beperkt tot één sport.”

**Job:** “Mensen spiegelen zich aan succesvolle volwassen atleten die zich op jonge leeftijd specialiseerden in hun sport. Ze kiezen dus vaker voor een unisportclub en verwachten dan een sportspecifieke training, dat is waar. Maar in heel wat clubs is er – ook voor wat betreft hun jongste leden – wel aandacht voor een bredere sportdeelname en het stimuleren van de algemene motorische ontwikkeling. Sommige clubs gaan daar ver in, andere totaal niet. Ook niet alle ouders zijn overtuigd van het nut van een algemene, brede motorische ontwikkeling. Als ze hun kind tijdens de voetbaltraining horden zien nemen terwijl er batmintonpluimpjes over en weer vliegen, zoeken sommigen een an-

der club waar er nog *echt* wordt gevoetbald. Dat is spijtig, maar een realiteit.”

**Momenten:** “Clubs hebben er alle belang bij om te investeren in talent. Wat is dan het alternatief?”

**Job:** “Een mogelijk alternatief voor vroege specialisatie – het Developmental Model of Sport Participation (*DMSP*) – werd al in 1999 naar voor geschoven door de Canadees Jean Côté (Côté et al., 1999). In het *DMSP*-model onderscheidt Côté drie ontwikkelingsfasen: *sampling years*, *specializing years* en *investment years*. Tijdens de *sampling years*, doorgaans tussen zes en twaalf jaar, raken sporters op speelse wijze bekend met het plezier van sportbeoefening en de vaardigheden die verschillende sporten vereisen. Een deel van hen zal deze sportbeoefening op recreatieve wijze voortzetten, maar een ander deel zal zich, overwegend tussen de leeftijden van dertien tot vijftien jaar, specialiseren in één tak van sport en zich in die periode toeleggen op minder speelse, gerichte oefeningen. De *investment years*, vanaf ongeveer zestien jaar, vormen de volgende fase. Hierin wordt gericht geïnvesteerd in vele uren training om tot de top te kunnen gaan behoren.”

“Het voordeel van deze aanpak is dat je dezelfde ontwikkelingsmogelijkheden geeft aan elk kind tot twaalf jaar. Je zet vooral in op het verhogen van de motorische vaardigheden van kinderen en jongeren, dit terwijl je ze laat kennismaken met verschillende sporten en geleidelijk aan verschillende aspecten van sport introduceert: samenwerking, competitie, fysieke ontwikkeling, coördinatie... Dat zijn stuk voor stuk aspecten die in relatie staan met andere leeftijdgerelateerde

transities. Om over te gaan van de kennis-makingsfase naar de specialisatiefase moeten kinderen klaar zijn voor bijvoorbeeld een meer gestructureerde en competitieve sportbenadering. De overgang van specialisatie naar investeringsfasen valt dan weer samen met de ontwikkeling van kind naar adolescent en volwassene, waarin het in fysieke zin sterk verandert, een eigen identiteit ontwikkelt, emotioneel onafhankelijker wordt van de ouders enzovoort. Dit model leidt weliswaar pas op latere leeftijd tot piekprestaties dan bij vroege specialisatie het geval is. Maar daartegenover staat dan een langere sportieve carrière, minder kinderen die zullen afhaken omwille van blessures of een gebrek aan motivatie... en bovenal topprestaties wanneer kinderen daar fysiek, psychologisch en lichamelijk rijp voor zijn (Coté et al., 2009)."

**Momenten:** "Oké, dat is de theorie, maar hoe breng je dat in de praktijk?"

**Job:** "Een algemene atletische opleiding wordt gekenmerkt door een sporttakoverschrijdende of 'multi-skills'-aanpak. Dit wil zeggen dat men in trainingen wel een aantal basis-motorische vaardigheden zal aanbieden, zoals kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en coördinatie, maar dat deze niet zijn gebonden aan één specifieke sport. Concreet zullen kinderen bepaalde onderdelen uit verschillende sporten aangeboden krijgen. Zo kan de coördinatie-training, die kenmerkend is voor atletiek, worden gecombineerd met een pas- en vangopdracht uit het basketbal om aldus oog-hand- en oog-voetcoördinatie te bevorderen. De multi-skillstrainingen houden echter niet alleen oefeningen in. Er wordt in deze trainingen ook sterk de nadruk gelegd op de plezierbeleving, tijdens kleine spelvormen.

Deze spelvormen bevinden zich echter steeds tussen verschillende sporten in. Zo kan een vorm van handbal worden gespeeld met een zwaardere bal (bijvoorbeeld een basketbal) om zo de rompkracht van de deelnemers te bevorderen."

**Momenten:** "Dat was het uitgangspunt voor het pilootproject in Roeselare?"

**Job:** "Het idee was om expertise *over de clubs heen* te gebruiken in functie van de basis-motorische ontwikkeling van kinderen en jongeren. Stel, je zit in een groot sportcomplex, waar alle clubs op ongeveer hetzelfde uur trainen. Een jonge volleybalster die wat extra training nodig heeft rond bijvoorbeeld oog-handcoördinatie kan dan in de tennisclub kleinere manipulatievaardigheden oefenen. Een trainer stelt bepaalde noden vast bij een individuele sporter, en kan die atleet doorverwijzen naar trainers uit een andere sport(club) om daarrond te werken. Dat was het utopische uitgangspunt: dat je een soort uitwisseling krijgt van sporters tussen clubs naargelang de specifieke noden. Dat was ook de oorspronkelijke vraag aan de clubs in Roeselare. Niet in die mate natuurlijk, een dergelijke uitwisseling is praktisch niet haalbaar. Maar wel dat kinderen vrijer zouden zijn om te kiezen voor welke sport ze uiteindelijk gaan. Het idee van een voetbaltuin, de volleybaltuin... als brede initiatie in die sporten, zonder dat ze onmiddellijk moeten kiezen voor een sportspecifieke club."

**Momenten:** "Wat maakt de clubs die meestappen in het pilootproject anders dan gewone clubs?"

**Job:** "Binnen die clubs willen we promoten dat de clubs die focus op *brede motorische ont-*

*wikkeling van kinderen en jongeren* opnemen in hun werking. Die focus moet van onderuit kunnen groeien, zodat die mettertijd deel gaat uitmaken van hun visie en hun beleid. Als we die focus met Sportakus gaan opleggen, of zelf onze aanpak gaan implementeren, zullen we niet tot een duurzaam resultaat komen. Het is dus een werk van lange adem, een mentaliteit die moet groeien. Breder gezien beantwoorden de pilootclubs aan het algemeen beeld. Heel wat sportclubs hebben aandacht voor de breed-motorische ontwikkeling van hun kinderen en jongeren. Alleen doen ze dat nog altijd sportspecifiek. Voor ons gaat dat nog niet ver genoeg. Wij onderlijnen juist de meerwaarde van het beoefenen van verschillende sporten. Maar de mentaliteit voor een dergelijke aanpak moet dus nog groeien.”

“Daarnaast engageert Sportakus zich om gratis sporttakoverschrijdende trainingen aan te bieden aan alle kinderen uit de betrokken sportclubs. Tijdens de trainingen gebruiken we de expertise van de Universiteit Gent om eventuele tekortkomingen bij spelers/atleten te remediëren. De hoofdcomponent die in onze trainingen wordt aangeboden, is steeds coördinatie. Het hebben van een goede motorische coördinatie werd in recent onderzoek geassocieerd met het bezitten van een goede fysieke fitheid (Wrotniak et al., 2006). We volgen dus de motorische coördinatie, wat volgens de onderzoekers van de Universiteit Gent een belangrijke eigenschap is in de ontwikkeling van talentvolle sporters.”

**Momenten:** “Julie volgen ook individuele sporters?”

**Job:** “Sportakus test elk jaar een groot deel van de Roeselaarse sportende jeugd die aan-

gesloten is bij een van de clubs uit het piloot-project. Om een idee te krijgen van de basis-motorische eigenschappen die een kind bezit, ontwikkelden we een specifieke testbatterij. De testbatterij meet kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en coördinatie. Aan de hand van de tests wordt voor elk kind een persoonlijke profielkaart opgesteld. Op die profielkaart worden de talenten en tekortkomingen van elk kind aan de hand van kleurencodes uitgezet ten opzichte van kinderen van hetzelfde geslacht en dezelfde leeftijd. Op basis van die profielkaart kunnen coaches en professionals binnen de trainingswereld tekortkomingen en talenten van hun spelers accuraat inschatten. Bovendien kunnen ze, mits een kind meerdere keren werd getest in de loop der jaren, een goede inschatting maken van de ontwikkeling van de basis-motorische vaardigheden van elk kind. In overleg met ouders, trainers en/of jeugdcoördinatoren wordt vervolgens een feedbackmoment georganiseerd, waarbij een wetenschappelijk medewerker van Sportakus de talenten en tekorten van de geteste individuen overloopt.”

**Momenten:** “Als je alle uitgangspunten en bevindingen vanuit Sportakus in rekening brengt, hoe ziet de ideale sportclub van de toekomst er dan uit?”

**Job:** “Dat zal ergens balanceren tussen multi-skills en een multisportclub. In de Angelsaksische wereld heb je steeds meer *multi-skills labs*, daar krijgen kinderen en jongeren niet-sportspecifieke activiteiten aangeboden, vaak met wetenschappelijke ondersteuning en begeleiding van hun sporters. De nadruk ligt er op die brede motorische ontwikkeling. Dergelijke labs hebben affiniteit met het concept van een sportacademie. Maar hier in België

staan we bijlange nog niet zo ver, en bovendien kom je daarmee in het vaarwater van de topsportscholen. In het kader van Sportakus zien we meer heil in de ontwikkeling van een omnisportclub die ook sporttakoverschrijdend werkt. Kinderen kunnen er vrij voor inschrijven en als ze twaalf jaar zijn, zouden ze gericht kunnen kiezen welke richting ze uitgaan: eerder recreatief of gefocust op talentontwikkeling. Om zo langzaamaan in één sport te specialiseren. Essentieel daarin blijft de wetenschappelijke begeleiding in de club.”

**Momenten:** “Hoe houd je dan het competitie-element in de sport?”

**Job:** “Dat kan door de omnisportclub in te schuiven in de reguliere lokale competitie met unisportclubs. Maar belangrijker wordt de competitie die je opzet in je eigen club. Stel dat je de eerste drie weken werkt rond voetbal en afsluit met een voetbalwedstrijd, en de volgende drie weken werk je rond AKRO-sport,

waarna je weer een wedstrijd organiseert... Op het einde van de rit bekroon je dan de beste allround omnisporter. Het competitie-element blijft sowieso belangrijk voor kinderen en jongeren. Niet enkel omwille van teamwork of leren omgaan met winst en verlies. Het competitie-element geeft ook een doel aan de training. Moest dat er niet zijn, denk ik dat veel kinderen zouden afhaken.”

“Een belangrijk element van zo'n club is de wisselende sociale setting waarin kinderen en jongeren zullen sporten. Omdat je verschillende sporten aanbiedt, zullen ze in contact komen met verschillende trainers, en ook niet altijd met dezelfde kinderen sporten. Regels – niet alleen sportieve, maar ook socialere afspraken – zullen vaker wisselen. De interpersoonlijke relaties die kinderen en jongeren mee vormen, zullen dus een stuk rijker zijn. Nu brengen we dergelijke zaken zelden in rekening als we over sport praten, maar ze tellen zeker mee.”

## BIBLIOGRAFIE

- Coté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Teschmer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Malina, R. M. (2010). Early Sport Specialization: Roots, Effectiveness, Risks. *Current sports medicine reports*, 9(6), 364-371.
- Matthys, S., Fransen, J., Vaeyens, R., Lenoir, M., Philippaerts, R. Specialization in youth team handball: differences in maturation, anthropometry, physical fitness en sport specific performance among playing positions. *In submission*
- Fransen J., Pion, J., Vandendriessche, J., Vandorpe, B., Vaeyens, R., Lenoir, M. & Philippaerts, R. The difference in physical fitness and gross motor coordination between sampling and specializing boys aged 6-12. *In submission*

## ONLINE

<http://www.sportakus.be>

## NOTEN

- 1 TIESSEN-RAAPHORST, A., D. VERBEEK, J. DE HAAN EN K. BREEDVELD (RED.) (2010). SPORT: een leven lang. Rapportage sport 2010. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau/Mulier Instituut. p.157