

De jonge sporter en zijn ontplooiing

Advies aan de KNGU

JELLE JOLLES





Voorwoord

Dit rapport over de jonge sporter en zijn ontplooiing is geschreven op verzoek van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU). Het gaat over de ontwikkeling van vaardigheden, beleving en gedrag en is geschreven vanuit het perspectief van de neuropsychologische ontwikkeling van kind en tiener. De bedoeling van het stuk is om inzichten te geven in de achtergronden van het gedrag en sportief presteren van jonge turners en andere sporters binnen de KNGU, en handvatten te geven voor training en begeleiding.

De boodschap van het stuk is dat we 'de gebruiksaanwijzing van de jongere' moeten gaan begrijpen. We kunnen hem of haar de steun, sturing, begeleiding en inspiratie geven wanneer we zicht hebben op de dynamiek van de ontwikkeling en op factoren die de individuele verschillen tussen jongeren bepalen. Daardoor zijn we in staat om hen binnen de context van het turnen en het bewegen in bredere zin tot sportieve ontplooiing te brengen. Het stuk gaat over alle jonge sporters: zij die gemiddeld presteren én de potentiële talenten; om jongens én meisjes, en om jongeren die afkomstig zijn uit een kansarm of juist meer kansrijk milieu. Speciale aandacht wordt gegeven aan het z.g. 'latent talent'. Daarbij gaat het om jonge sporters die gemiddeld presteren, maar talenten hebben die op een later moment tot expressie kunnen komen. Zij zijn 'de traaggroeiende boom die uiteindelijk de hoogste kan worden'.

Het rapport start met een inleidend hoofdstuk waarin de ontwikkeling van de jonge sporter als persoon wordt besproken. Daarin wordt benadrukt hoe belangrijk het is dat de jongere zich op vier domeinen ontwikkelt: fysiek, cognitief, sociaal én emotioneel. Ook andere kennis en overwegingen komen aan de orde die relevant kunnen zijn voor de beleidsontwikkeling rond de sporten die zijn verbonden aan de KNGU, en voor de pedagogische aanpak die bij voorkeur gevolgd zou moeten worden. Dit eerste hoofdstuk bevat daarmee een basis voor de beantwoording van de concrete vragen die in de hoofdstukken 2 tot 10 aan de orde komen. Hierin gaat het om dertig vragen die zijn geformuleerd vanuit de KNGU, gecoördineerd door mw Marit Gijsbers. Het rapport beantwoordt de vragen met een inhoudelijke toelichting en concrete aanbevelingen. Deze zijn gebaseerd op neuropsychologische en ontwikkelingspsychologische inzichten in de ontwikkeling en ontplooiing van kinderen en jeugdigen. Deze worden uitgebreider besproken in mijn recente boek *Leer je kind kennen. Over ontplooiing, leren, denken en het brein* dat in juni 2020 is uitgekomen bij Uitgeverij Pluim. Ook baseert het rapport zich op sectie 6 *De tiener op het sportveld* van mijn boek *Het tienerbrein* uit 2016 (de hoofdstukken 24, 25 en 26). Als bijlage bij voorliggend rapport is een hoofdstuk uit het eerstgenoemde boek opgenomen.

Mijn grote dank gaat uit naar Marit Gijsbers – binnen de KNGU belast met het opzetten van een pedagogische visie – voor de concrete vragen en de ondersteuning en uitwerking daarvan, en voor haar bijdragen aan het verscherpen van het gestelde in dit rapport.

Jelle Jolles
september 2021



Inleiding

Een pedagogisch statement

Dit adviesrapport is tot stand gekomen vanuit het project Pedagogische Visie van de KNVB en de KNGU, dat gestart is in september 2019. De KNVB en de KNGU bereiken samen 48 procent van de sportende kinderen tot 12 jaar (cijfers dateren van rondom de start van het project), en deze bonden kunnen daardoor een belangrijk pedagogisch statement maken richting de sport. De noodzaak van pedagogiek wordt gevoeld en beleefd door beide bonden, en er zijn de afgelopen jaren goede initiatieven ontstaan. Middels het project Pedagogische Visie is er een extra impuls gegeven aan het uitwerken van het verantwoord begeleiden van jonge sporters. Beide bonden hebben als gezamenlijke ambitie dat ieder kind met plezier moet kunnen sporten, en zich zo optimaal mogelijk moet kunnen ontwikkelen. Met daarbij passende en verantwoorde begeleiding.

Dit begeleiden lijkt misschien logisch, maar het is niet per se gemakkelijk. Als trainer-coach heb je veel verantwoordelijkheden. Je moet kunnen herkennen wat er op een bepaald moment, in een bepaalde context, voor die specifieke sporter nodig is en je moet kunnen bepalen op welke manier je jouw begeleiding vormgeeft.

Binnen het project is de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan (2000) als uitgangspunt genomen. Het is niet de enige manier om pedagogisch handelen te beschrijven, maar het biedt de mogelijkheid om handelingen concreet en praktisch te maken. Zodat jij in jouw rol een beter idee krijgt wat je kunt doen als het aankomt op het begeleiden van kinderen.

Wat van belang is om te komen tot een juiste invulling van deze begeleiding, is dat verschillende perspectieven worden meegenomen in de discussie. Het perspectief vanuit de sport, bijvoorbeeld over de vraag hoe het voetbal moet worden gespeeld en aangeleerd, en de vraag wat kenmerkend is voor de voetbalcultuur en de daarbij horende tradities. Ditzelfde geldt voor de gymnsport. Dit

is uiteraard heel belangrijk, omdat de sport de context is waarbinnen de begeleiding geïntegreerd moet worden. Maar ook het holistisch perspectief is van belang, omdat het gaat over de totale ontwikkeling van het kind; als mens, op school en in de sport. De verschillende omgevingen kennen veel overlap en hebben een wisselwerking. Vanuit het perspectief van de ontwikkeling en ontplooiing van kind en tiener hebben we professor Jelle Jolles gevraagd om zijn kennis en ervaring te delen rondom vragen die binnen de KNGU en KNVB spelen. Jolles is emeritus hoogleraar Neuropsychologie aan Universiteit Maastricht en Vrije Universiteit Amsterdam en specialist op het gebied van de neuropsychologische ontwikkeling. Onze kernvragen waren: 'Hoe werkt de ontwikkeling van het brein en hoe kunnen we dat koppelen aan de sportieve vaardigheden en gedrag?' 'Gegeven het feit dat kind en tiener nog in ontwikkeling zijn, wat kunnen we tegen ze zeggen en welke verwachtingen kunnen we van ze hebben?' Het perspectief dat Jelle Jolles heeft ingebracht en dat te lezen is in dit document, helpt ons (de KNVB en KNGU, verenigingen en trainer-coaches) om kinderen beter te begrijpen, door inzicht te krijgen in hun ontwikkelmogelijkheden en -behoeften. Zodat we deze kennis en inzichten kunnen integreren in de manier waarop wij met kinderen omgaan in de sport.

Dit document heeft als doel om het ontwikkelingsperspectief en nieuwe wetenschappelijke inzichten te kunnen gebruiken in de discussie over de best passende en meest verantwoorde manier van het begeleiden van kinderen en jongeren in de sport. Ongeacht het niveau waarop de sport wordt beoefend. Met als ambitie dat alle kinderen met veel plezier kunnen (blijven) sporten!

Marit Gijsbers
Regisseur Pedagogische Visie KNGU/KNVB
september 2021

Colofon

Uitgave:

KNGU

Auteur:

Prof. Dr. Jelle Jolles

Vormgeving & productie:

Arko Sports Media, Nieuwegein

Fotografie:

ANP, Shutterstock

ISBN 978-90-75579-83-3

NUR 480

Over de auteur

Jelle Jolles is klinisch neuropsycholoog, hersenwetenschapper en specialist op gebied van leren, ontplooiing en het brein en werkt vanuit de Adviespraktijk NeuroPsy. Hij is emeritus hoogleraar aan Maastricht University en de Vrije Universiteit Amsterdam en een actief pleitbezorger voor een uitwisseling tussen wetenschap en samenleving. Hij is auteur van de publiksboeken *Het tienerbrein* (2016) en van *Leer je kind kennen. Over ontplooiing, leren, denken en het brein* (2020).



Prof. Dr. Jelle Jolles

Adviespraktijk NeuroPsy, Amsterdam
Vrije Universiteit Amsterdam

E-mail: jejol@me.com en j.jolles@vu.nl

Website: www.jellejolles.nl

Twitter: [@jellejolles](https://twitter.com/jellejolles)

© J. Jolles/KNGU 2021

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking. De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Inhoud

1. De ontwikkeling van de jonge sporter	11
1.1 Elk kind, iedere tiener is nieuwsgierig en ondernemend. En dat is maar goed ook	11
1.2 Beter sporten door betere zelfregulatie	12
1.3 Geef de jonge sporter de tijd om zijn talenten te ontdekken	13
1.4 Voor iedere leeftijd een passende belasting	14
1.5 Ondersteun de ontwikkeling van het sociaal en emotioneel functioneren	16
1.6 De dynamiek van het leren	16
1.7 Het thuisstelsel heeft een belangrijke rol	17
2. Vragen over van kind en tiener	21
2.1 Zijn er ontwikkelingsfasen te onderscheiden, bijvoorbeeld op basis van leeftijd?	21
2.2 Welke leeftijdscategorieën zou jij adviseren?	22
2.3 Binnen leeftijdscategorieën bestaan veel verschillen tussen kinderen.	24
2.4 Waar moet je rekening mee houden als het gaat om leeftijdsfasen, om te voorkomen dat je zwart/wit kinderen in een categorie plaatst? Welke factoren zijn nog meer bepalend voor de ontwikkeling van een kind?	25
3. Het stimuleren van autonomie	27
3.1 Wanneer kan je een kind betrekken bij zijn eigen ontwikkeling? Wanneer kan je dit als trainer op een bewuste expliciete manier doen, en wanneer is het meer impliciet?	27
3.2 Binnen de pedagogische visie staat het begeleiden van sporters in hun ontwikkeling (als mens en als sporter) centraal. Hierbij wil je de sporters autonomie geven over hun eigen ontwikkeling. De quotes die ik heb onthouden die jij hebt gegeven zijn: "Een kind is als een rups, zeg niet vlieg, maar geef een kind vleugels", "Maak het kind de assistent-regisseur van zijn eigen ontwikkeling"	28
3.3 Kan je wat specifieker zijn hoe je kunt bepalen wanneer een kind meer begeleiding nodig heeft en wanneer een kind meer zelf (moet proberen te) doen? Is hier op cognitief vlak een leeftijds/ontwikkelingsfase aan verbonden wanneer een kind hiertoe in staat is? Welke indicator kan geslacht hierbij zijn?	29
3.4 Hoe verkleinen we de rol van de trainer/coach en hoe vergroten we de rol van het kind? Wat zijn daarbij de faciliterende voorwaarden waar een trainer/coach aan moet voldoen om het kind steeds meer inbreng te laten hebben in zijn eigen leerproces?	30
3.5 Waar moet je rekening mee houden, om zelfstandigheid van een kind te bepalen? (dit is misschien al beantwoord bij vraag 3.1).	30
3.6 Sommige kinderen willen van nature veel zelf doen, of denken veel zelf te kunnen. Andere zijn wat voorzichtiger en hebben wat meer aanmoediging nodig. Hoe zorg je ervoor dat je het kind niet te veel zelf laat doen (ook al lijkt het alsof hij/zij dit al kan) en hoe zorg je ervoor dat je het kind niet te veel helpt (terwijl hij/zij dit eigenlijk zelf moet kunnen)?	31

4. Het stimuleren van binding	33
4.1 Hoe belangrijk is het hebben van een echte verbinding/relatie als trainer-coach met jouw jonge sporter?.....	33
4.2 Welke (minder) positieve gevolgen kan dit hebben voor het plezier en/of de ontwikkeling van het kind/de speler?.....	33
4.3 Zijn oprechte interesse en empathie van de trainer richting het kind aan te leren wanneer iemand hier van nature minder over beschikt?.....	34
5. Het stimuleren van competentie	37
5.1 Een ander onderdeel binnen de pedagogische visie is het geven van het gevoel van competentie. Hiervoor bespreek je bijvoorbeeld als trainer-coach samen met een sporter waar zijn/haar verbeterpunten en kwaliteiten liggen. Vanaf welke leeftijd is dit ook voor een sporter te begrijpen en te beantwoorden? Wanneer heeft een kind een goed beeld van zichzelf?.....	37
5.2 Vanaf welke leeftijd snapt een kind waar hij/zij zichzelf op kan verbeteren? Zonder bijvoorbeeld te denken dat de trainer-coach vindt dat hij/zij iets niet kan (en het dus negatieve gevolgen heeft voor plezier en zelfvertrouwen).	38
5.3 Wanneer snapt een kind een langere termijn ontwikkeldoel?.....	38
5.4 In hoeverre is het nodig dat een kind zich bewust wordt (gemaakt) van zijn verbeterpunten? Vormt het een meerwaarde voor het kind? Zit hier nog een leeftijdsfase aan vast, wanneer dit een meerwaarde zou kunnen zijn (als die meerwaarde er is)?.....	39
6. Homogeniteit/diversiteit	41
6.1 Momenteel wordt de sport georganiseerd door kinderen in te delen in leeftijdscategorieën, geslacht en niveau. Wat zijn de voordelen van meer diversiteit in groepen? Bijvoorbeeld om jongens en meisjes samen te laten sporten, veel verschillende niveaus samen te laten trainen, leeftijdscategorieën uit te breiden (voordelen in relatie tot sporttechnische, cognitieve, sociaal-emotionele en fysieke ontwikkeling)?.....	41
6.2 Wat zijn nadelen van meer diversiteit in groepen (nadelen in relatie tot sporttechnische, cognitieve, sociaal-emotionele en fysieke ontwikkeling)?.....	42
6.3. Als je van mening bent dat er voordelen zitten aan diversiteit in groepen, tot op welke leeftijd is dat voordelig en wanneer is (meer) homogeniteit gewenst/nodig?.....	42
6.4. Zijn mogelijke voordelen van meer groepsdiversiteit afhankelijk van niveau (talent)? Bijvoorbeeld: is diversiteit meestal goed op een wat lager niveau, terwijl je er op een hoger niveau wellicht niet aan ontkomt, doordat je kinderen de beste faciliteiten wilt bieden? Of misschien is het juist op een hoger niveau ook belangrijk? Waarom?.....	43

7. Feedback en Jurering	45
7.1 Zijn er ontwikkelfasen te onderscheiden in de manier waarop kinderen kunnen omgaan met feedback?	45
7.2 Waarop ligt wat de sportieve prestatie betreft de nadruk bij het geven van feedback? Is daarin een verschil in aanpak bij jonge kinderen (tot 12 jaar), en bij wat oudere kinderen (ouder dan 12 jaar)? Bijvoorbeeld in hoe sturend de feedback moet of kan zijn? Of hoe impliciet of expliciet dit zou moeten zijn?	46
7.3 Wanneer je sport binnen een discipline van de KNGU, word je beoordeeld door een jury. Op dit moment betekent dit een score die tot stand is gekomen door puntenaftrek van fouten die je hebt gemaakt tijdens je oefening. Vanaf welke leeftijd zijn kinderen in staat te begrijpen wat de boodschap is van deze score (dus waar ze zichzelf kunnen verbeteren)? Of wordt bijvoorbeeld bij jonge kinderen feedback vaak opgevat als kritiek?	47
7.4 Is dit jurysysteem tot 12 jaar te negatief voor kinderen? En heeft deze manier van jureren voornamelijk negatieve gevolgen voor bijvoorbeeld motivatie en zelfvertrouwen? Of ligt hier vooral een uitdaging in de begeleiding na het krijgen van deze score (door trainer-coach en of ouders) en niet zozeer in het geven van de score?	48
7.5 Hoe zit dit bij kinderen vanaf 12 jaar?	50
7.6 Op welke manier zouden beoordelingen aan kinderen beter gegeven kunnen worden? Moet er onderscheid worden gemaakt in leeftijdscategorieën?	51
8. Uit de veilige omgeving	53
8.1 Vanaf welke leeftijd is het verantwoord om kinderen langere tijd ('meerdere weken per jaar') van huis te laten zijn? Bijvoorbeeld door het verblijven in een gastgezin (meestal langere tijd), een buitenlandse trainingsstage, of buitenlandse toernooien?	53
8.2 Zijn er leeftijdsfasen waarop dit (tijdelijk) uit huis zijn verantwoord is?	54
8.3 Waar kunnen een trainer-coach en een ouder op letten, om te kunnen controleren of het kind toe is aan een (langer) verblijf buiten de veilige omgeving?	55
9. Fysieke en mentale belasting	57
9.1 Het aantal uren dat een talentvolle turn(st)er traint, staat binnen de KNGU ter discussie. Dit hangt samen met de eenzijdige ontwikkeling die dit met zich mee kan brengen. Voor talentvolle turn(st)ers vanaf een jaar of dertien, is rond de 25 uur trainen per week geen uitzondering. Welke risico's brengt zoveel uren trainen met zich mee, op fysiek maar ook op cognitief, sociaal en emotioneel vlak?	57
9.2 Is aan te geven wat een maximaal aantal uren trainen zou zijn? Is hier nog een specificering te maken in leeftijdscategorieën? En kan je dat toelichten?	58
9.3 Is het überhaupt mogelijk om op een effectieve manier te trainen wanneer je zoveel uren traint per week. Wat is de impact op concentratie en motivatie? Draagt 5 uur per dag trainen meer bij aan het leren van sport-specifieke vaardigheden dan bijvoorbeeld 3 uur? Is hier weer een effect van leeftijdsfase?	59
Slotopmerkingen	61
Bijlage	62

Bronnen

Jelle Jolles (2020). Leer je kind kennen. Over ontplooiing, leren, denken en het brein. Uitgeverij Pluim, juni 2020. ISBN 978 94 8309 45931
 Jelle Jolles (2016). Het tienerbrein. Over de adolescent tussen brein en omgeving. Amsterdam University Press, november 2016. ISBN 978 94 6298 398 4. Midprice editie (2018) ISBN 978 946298 747 0



Hoofdstuk 1

De ontwikkeling van de jonge sporter¹

“De tiener is werk in uitvoering”

1.1 Elk kind, iedere tiener is nieuwsgierig en ondernemend. En dat is maar goed ook

Elk kind en iedere tiener is nieuwsgierig en ondernemend. En dat is maar goed ook want een mens of zoogdier dat dat niet is, is ten dode opgeschreven, want het openstaan voor nieuwe prikkels is essentieel om je aan te kunnen passen aan onze continu veranderende omgeving. Daarom houdt de jongere van nieuwigheid en is geïnteresseerd in uitdagingen. Prikkel van buiten zijn dan ook nodig voor de hersenrijping: ze zijn als het ware ‘brandstof voor het brein’. Dus alle kennis en ervaringen die in de kindertijd worden verworven, helpen de jongere om zich later als volwassene een goede plek in de samenleving te verwerven. Óók ervaringen waarvan volwassenen vinden ‘dat die er niet toe doen’. De ervaringen die de jeugdige van nu opdoet, zijn handig om te zijner tijd de goede keuzen te kunnen maken en dan op grond van ervaring te weten, welke routes in te slaan en welke mogelijkheden minder zinvol zijn.

Het is ook voor de jongere in de sport belangrijk om nieuwsgierig en ondernemend te zijn. De jonge sporter is bezig met exploreren, en zoekt ervaringen en sensaties die hij of zij nog niet eerder heeft meegemaakt. En hij doet soms dingen waarvan ouders of leraren vinden dat die afleiden van wat wij belangrijk vinden: goede schoolcijfers, een mooie prestatie in de sport of een knappe beheersing van een muziekinstrument. Maar wanneer wij herkennen dat ook jonge

sporters – kind en tiener – nou eenmaal openstaan voor nieuwe dingen en nieuwe gebeurtenissen omdat dat bij hun ontwikkeling hoort, dan kunnen wij onze kinderen veel beter begrijpen. Dan krijgen we meer inzicht in hun gedrag en zien in waarom zij soms dingen doen die volwassenen als tijdsverlies of als nutteloos beschouwen. En we gaan begrijpen waarom zij soms keuzes maken die te weinig met hun sport te maken hebben, terwijl ze wel degelijk gemotiveerd zijn om te presteren. En we zien in hoe het komt dat de interesses en inzet van onze jonge sporters zo kunnen veranderen over de tienerjaren. Als we de gebruiksaanwijzing van de jonge sporter begrijpen, dan herkennen we dat hij een sociaal brein heeft, en dat het hem gaat om prikkels, om uitproberen, om ervaren en beleven. Ook buiten de sport.

“Het brein van de jongere is hongerig; het heeft zintuiglijke, sociale en emotionele prikkels nodig. Emoties, beelden, nieuws, uitdagingen, belevingen, gebeurtenissen.”

Als volwassenen zijn we geneigd om nogal selectief te kijken naar het functioneren van onze kinderen. We kijken naar prestaties op school, naar die op het sportveld en die in de muziek, bij hobby's en in het spel. Maar in de ontwikkeling van kinderen en tieners gaat het om veel meer dan presteren. Het gaat áltijd om vier dimensies, want naast de fysieke ontwikkeling en de cognitieve ontwikkeling zijn de sociale en de emotionele ontwikkeling essentieel. De vier domeinen zijn aan elkaar gekoppeld, ook in de hersenprocessen die eraan ten grondslag liggen. Daarom horen cognitieve, sociale

¹ Deze sectie is deels ontleend aan mijn bijdrage aan het rapport ‘Visie op de ontwikkeling van hockeyers’, dat is vervaardigd ten behoeve van de Koninklijke Nederlandse Hockeybond, versie 4 december 2019.

Een traaggroeiende boom kan ook de hoogste worden

en emotionele processen altijd bij elkaar, ook bij de sportbeoefening. Om die reden moet in de jeugdsport niet alleen aandacht worden gegeven aan bewegen en motoriek – de fysieke component – maar moet ook de ontwikkeling van alle andere gebieden worden gestimuleerd: de cognitieve functies, het sociaal gedrag, het emotioneel functioneren, handelen, gevoelens en psychologische processen. In de rest van deze inleiding wordt dit toegelicht voor de onderwerpen 'zelfregulatie', 'ontwikkeling', 'de dynamiek van de ontplooiing', 'sociale en emotionele functies', 'leren en bredere vorming' en 'het thuissysteem'.

1.2 Beter sporten door betere zelfregulatie

Wie zich wil ontwikkelen in de sport, moet daar op een bepaald moment zelf de regie in nemen. Maar dat is geen sinecure: veel kinderen en tieners vinden het lastig om de goede stappen te zetten. De omgeving kan daarin een belangrijke rol vervullen door actief te stimuleren dat het zelfregulerend vermogen zich ontwikkelt. Trainers, coaches, ouders en andere betrokkenen kunnen de jonge sporter helpen om zelfinzicht te krijgen en op grond daarvan de zelfregulatie te ontwikkelen. Dat helpt jongeren om te bepalen waar ze heen willen en waarom, en welke stappen ze daarvoor moeten zetten. Zelfregulatie is nodig voor de ontwikkeling van de identiteit en zorgt niet alleen voor persoonlijke groei, maar geeft ook plezier in waar je mee bezig bent. De jongere creëert zo immers meer focus en grip en kan beter werken aan de talentontplooiing.

Wanneer een kind nog geen ervaringen heeft, kan het nog niet goed bepalen wat het wil bereiken en wat het leukst vindt. En bovendien: wat leuk is op je tiende, kan totaal uit het zicht verdwenen zijn op je veertiende. Dat heeft onder meer te maken met de ontwikkeling van de zelfregulatie. Zelfregulatie is een van de zogenoemde 'Executieve Functies' (EF). Dat is een set van vaardigheden die direct te maken hebben met het functioneren van de hersenen. Er zijn EF die al starten met ontwikkelen in de peupertijd. Andere worden daarentegen pas actief in de late kindertijd, in de vroege adolescentie of zelfs pas in de late adolescentie. Zelfregulatie is een vaardigheid die zich tot ver na het twintigste jaar blijft ontwikkelen, zelfs bij volwassenen. Bij zelfregulatie zijn ook andere EF nodig, zoals het zelfinzicht, het plannen en het overzien van consequenties, het inschatten van de intenties en emoties van anderen en het maken van keuzes en beslissingen. Een goede begeleiding door opvoeder, leraar of coach is hierin essentieel. Een kind van tien jaar heeft immers nog veel minder kennis en ervaringen opgedaan om goede keuzes te maken dan een jongere van 18 jaar, en die weer minder dan een bijna-volwassene van 22. Het plannen en het overzien van consequenties beperkt zich op jonge leeftijd vooral nog tot de korte termijn: 'nu', 'vanmiddag' of 'morgen'. De regie van de trainer, coach of opvoeder moet dan ook gericht zijn op de middellange termijn, dus dagen tot weken, en de lange termijn (maanden tot jaren). Zij geven feedback in geval de jongere impulsief wil kiezen voor een route die niet spoort met dat waar het kind aan werkt.



Feedback waarin ze helpen om de consequenties te overzien en daarmee betere keuzen te maken met helder gearticuleerde overwegingen.

1.3 Geef de jonge sporter de tijd om zijn talenten te ontdekken

Geef de jonge sporter de ruimte om zijn vaardigheden en interesses te ontdekken en ontwikkelen en daardoor het beste uit zichzelf te halen. Coaches, trainers en ook ouders creëren een veilige omgeving en scheppen de voorwaarden voor de ontplooiing van de jonge sporter. Een omgeving waarin hij of zij zich gewaardeerd voelt en waarin oog is voor diversiteit. Dat kan vooral als de jongere zich optimaal en in de breedte kan ontwikkelen. Trainers en coaches moeten in staat zijn om talenten te herkennen. Ze moeten benaderbaar zijn voor spelers en constructief ingaan op de vragen en het gedrag van de jonge sporter.

Los van het feit dat het herkennen van unieke kwaliteiten lastig is, zijn sommige potenties bij jongere sporters nog niet bekend. Het gaat om *latente talenten*; die zijn nog niet aangeboord, nog niet tot expressie gekomen. De neuropsychologische ontwikkeling en de rijping van het brein zijn bij jonge tieners nog volop in ontwikkeling. Omdat de hersenrijping doorloopt tot na het twintigste levensjaar, moeten de opvoeder en trainer voorzichtig zijn met oordelen op grond van een momentopnamen, zoals 'Jurjen van twaalf is een topper maar Gwen is een verdienstelijke speler maar excelleert niet'. Bij de neuropsychologische ontplooiing van kind en tiener gaat het dan ook om een dynamisch proces. Een jongen of meisje dat in de preadolescentie – tussen 8 en 10 jaar oud – of vroeg in de tienertijd nog erg speels is en op het veld nog niet zo goed geconcentreerd, kan drie jaar later uitermate gericht zijn en gemotiveerd om uitstekend te presteren.

Dus een jongere die in de late adolescentie sportief excelleert – de topper van straks – kan een paar jaar daarvoor nog gemiddeld presteren. Net zo kan een veertienjarige sporter die nu ontzettend goed is, op zijn zeventiende plotseling de animo verloren hebben en in een opwelling besluiten om te stoppen met zijn sport. Iedere jeugdsporter, van welke leeftijd dan ook, moet daarom ondersteuning krijgen in zijn ontplooiing. Daarom is het van belang om niet alleen op vaardigheden te trainen maar ook veiligheid, steun, sturing en inspiratie te bieden. Het kind moet dus worden ondersteund in de persoonlijke groei. Zo kan ieder kind (ook en vooral 'de traaggroeiende bomen') zich in zijn of haar eigen tempo ontwikkelen. Daarin is het van belang om in te zetten op de *intrinsieke* motivatie van de sporter. Als de beloning alleen *extrinsiek* is, kan een kind faalangst ontwikkelen waardoor het de lat van zijn ambities lager legt. Het is dan ook effectiever om in te zetten op intrinsieke motivatie. Deze wordt voornamelijk gestimuleerd door de ontwikkeling van het zelfinzicht en door een veilige, stimulerende en prikkelende omgeving. Persoonlijke groei wordt vooral bevorderd door inspiratie!

1.4 Voor iedere leeftijd een passende belasting

Kinderen en tieners moeten bij het sporten plezier kunnen maken, nieuwe dingen ontdekken en ervaren. En ze moeten lol hebben tijdens de trainingen. Ze moeten de gelegenheid krijgen om breder ervaring op te doen met hun sport zonder onnodige druk. Zo moet er niet op een te jonge leeftijd te veel nadruk gelegd worden op prestaties. Gegeven het feit dat ze zich nog aan het ontwikkelen zijn, moeten ze voldoende rust krijgen. Dat betekent dat de training in tijd en inzet moet worden gelimiteerd. Ook bij de training van kinderen en jonge tieners moet de focus vooral liggen op inspireren, uitdagen, technieken ontwikkelen, spelen en plezier maken.



Op een
speelse
manier
oefenen
zorgt er bij
de jonge
jeugd voor
dat vaardig-
heden
sneller
worden
aangeleerd



Op een speelse manier oefenen zorgt er bij de jonge jeugd voor dat vaardigheden sneller worden aangeleerd en dat de intrinsieke motivatie zich beter ontwikkelt. Niet selecteren tot in de vroege adolescentie – bijvoorbeeld rond twaalf jaar – zorgt ervoor dat ieder kind alle mogelijkheden krijgt zich te ontwikkelen naar zijn talenten. Let daarbij wel op individuele verschillen want er zijn jongeren die zich wat sneller ontwikkelen. Op iedere honderd kinderen van tien jaar oud zijn er een stuk of tien die op één of meerdere aspecten van hun sport excelleren en daarin (veel) beter zijn dan hun leeftijdsgenoten. Het is van belang om deze 'snelle groeiers' uit te blijven dagen en gemotiveerd te houden. Houd er dan rekening mee dat zo'n excellerend kind niet altijd meer getalenteerd is dan leeftijdsgenoten voor wie het allemaal nog een spelletje is. Het kan namelijk zijn dat hij of zij voorloopt in de ontwikkeling maar niet per se op een hoger niveau zal eindigen. Want die speelse leeftijdsgenoot kan drie jaar later prestatiegericht zijn en gemotiveerd om sportief heel goed te presteren. Een middelmatig presterende jongere die nog speels en niet erg gefocust is, kan juist het voordeel hebben dat hij of zij zich breder ontwikkelt en vaardigheden en ervaringen verkrijgt die zorgen dat juist hij kan uitgroeien tot een echt 'top' talent. Het kan een traaggroeiende boom zijn die zich ontwikkelt tot hoogste boom in het bos...

“Wanneer getalenteerde kinderen die zich wat trager ontwikkelen niet dezelfde mogelijkheden krijgen als de ‘toppers’ van dat moment, dan bestaat het risico dat zij op een achterstand komen te staan die moeilijk is in te halen”

Herken ook dat een 'snelgroeiende boom' snel kan omvallen. Een kind dat op zijn negende motorisch erg goed gecoördineerd is en hard kan rennen, kan enkele jaren later de aandacht voor sport verloren hebben omdat hij er niet voldoende van zijn interesses in kan vinden. Zorg er dus voor dat alle kinderen voldoende breed worden getraind, op alle neuropsychologische

functies en domeinen: fysiek, cognitief, emotioneel en sociaal. Zorg dat hun waarneming wordt geprikkeld; dat de zintuigen worden gestimuleerd evenals de motorische coördinatie. En laat hen veel ervaringen opdoen en ontwikkel ook hun gedrag, hun taal en denken. Alle neuropsychologische functies rond waarnemen, taal, ruimtelijk denken, planning en handelen zijn van groot belang voor de ontwikkeling van het brein en daarmee voor het handelen en presteren. Dit geldt voor simpele functies die relatief vroeg in de kindertijd rijpen én voor de complexere functies die zich over de hele kindertijd en vooral in de adolescentie ontwikkelen.

1.5 Ondersteun de ontwikkeling van het sociaal en emotioneel functioneren

Het sociale brein van de tiener ontwikkelt zich over de hele adolescentie, en blijft zich ontwikkelen tot ruim na het twintigste jaar. Omdat de individuele sporter niet in zijn eentje functioneert, leert hij in de loop van de tijd begrijpen wát de trainer of coach bedoelt en wat hij moet doen met diens feedback. De jonge sporter leert ook van leeftijdsgenoten en medesporters: feitelijk treden zij op als rolmodel. De psychologische ontwikkeling van de sporter wordt dan ook sterk gefaciliteerd door contacten met andere sporters en met sportprofessionals.

Begrijpen wat je positie is in de sportclub en wat de rol is van de trainers, coaches en medesporters, is voor kinderen en ook tieners vaak nog lastig. Niet alle sportende jongeren begrijpen waarom volwassenen – inclusief de ouders – veel inzet leveren om hen in staat te stellen om te sporten en wat ze feitelijk doen. Weinig jonge sporters realiseren zich dat volwassenen veel belang hechten aan trainen en sportief presteren en daarin verwachtingen hebben die misschien wat anders zijn dan zijzelf hebben. Niet iedere jonge sporter heeft oog voor het belang van goed presteren, en als hij dat wel heeft dan kan dat ook wel stress geven door het gevoel



niet aan de eisen te kunnen voldoen. Bij iedere jongere moet daarom aandacht gegeven worden aan het proces van persoonlijke groei en aan processen rond zelfinzicht en zelfregulatie. Bij iedere jonge turner of gymnast moet beoordeeld worden, hoeveel verantwoordelijkheden hij al aankan. De sportclub kan actief werken aan het ontwikkelen van vaardigheden op dit domein: vaardigheden bij de jeugdsporter maar ook vaardigheden bij trainer en coach. Zo kan de jongere op een leeftijd van 10 tot 12 jaar verantwoordelijkheid krijgen voor het opruimen van het trainingsmateriaal. Voor oudere sporters kan dat betekenen dat zij leren om rekening te houden met de andere sporters in hun groep, en dat zij hun eigen kwaliteiten kunnen benoemen en deze ook kunnen inzetten voor zichzelf en de groep.

1.6 De dynamiek van het leren

Elke minuut die je bezig bent met sport, met de wens om jezelf te verbeteren, ben je aan het leren. De sporter stelt doelen in samenspraak met de trainer en coach. Ook zij, en zelfs de ouders, moeten zich blijven ontwikkelen. Voor de volwassenen betekent het dat ze zich aanpassen aan de veranderende persoon van de adolescent die zoekt naar de eigen identiteit, ervaringen opdoet en zich door de jaren heen ontplooit. Coaches en opvoeders doen er goed aan om mee te veranderen met de jongere, die te blijven uitdagen en inspireren.

Een tiener kiest opportunistisch en voor de korte termijn omdat hij of zij nog in ontwikkeling is, omdat hij niet goed kan kiezen en ook de consequenties van zijn daden en gedrag nog niet goed kan overzien. Daarnaast laten jeugdigen hun keuzes vaak afhangen van wat hun leeftijdsgenoten doen. Daarom is het voor adolescenten goed als zij continu worden uitgedaagd tot ontwikkeling, en niet alleen op fysiek gebied maar juist ook op sociaal, emotioneel en cognitief gebied. Want juist die factoren bepalen de persoonlijke groei en bredere ontplooiing die als zodanig een grote impact hebben op het sportief presteren. Sportverenigingen doen er goed aan om ook andere sportieve activiteiten aan te bieden: van tafeltennissen tot judo, hardlopen en schaken. Laat ze andere sporten, fysieke activiteiten en vaardigheden ontdekken en daarmee zich breder ontwikkelen. En prikkel het sociale brein: zet in op sociale activiteiten zoals kaarten, probleemoplossend spel en moderne games. Laat ze 'bizarre' sportprestaties beoordelen op video – eventueel via hun telefoon – en maak daarvan een competitief spel. Bied continu 'nieuwe' mogelijkheden aan want daarmee geef je brandstof aan het hongerige brein dat immers voortdurend gevoed wil worden met nieuwigheid.

1.7 Het thuisstelsel heeft een belangrijke rol

Sporten is leuk en belangrijk. Maar school, werk en een sociaal leven zijn dat ook. Om optimaal te kunnen blijven presteren, is een gezonde balans tussen sport, school, en thuisactiviteiten en hobby's belangrijk.

Ouders kunnen hun kinderen helpen om een goede balans te vinden en hun kinderen inspireren zodat zij de juiste keuzes kunnen maken wanneer dit nodig is. Ook hun betrokkenheid bij de sportvereniging is belangrijk omdat er continuïteit gecreëerd wordt tussen thuis en de sport.

De sportvereniging kan de ouders meenemen in het creëren van inzicht in de ontwikkeling van jongeren en hun gebruiksaanwijzing: hen laten inzien dat een goede sportieve prestatie van hun kind alleen mogelijk is als er voldoende persoonlijke groei mogelijk is, ook buiten het domein van de sport. Dat hun kind is gebaat bij de groei van vele vaardigheden die alle te maken hebben met het opdoen van kennis en ervaringen – en daarmee bijdragen aan de hersenrijping en ontplooiing. En dat sommige dingen helemaal nog niet verwacht kunnen worden van een jonge tiener. Ouders kunnen veranderen in hun opvoedingsstijl. Ze kunnen een 'groei-mindset' ontwikkelen, waardoor zij beter in staat zijn om de steun, de sturing en de inspiratie te bieden die hun kind voor zijn ontplooiing nodig heeft. Het is voor veel ouders een eye-opener om te herkennen dat ze veel meer rollen kunnen spelen dan alleen die van zorgverlener of manager. Dat ook zij als coach, of mentor, inspirator of adviseur kunnen optreden en daarmee een uiterst belangrijke rol spelen in de ontplooiing – ook de sportieve ontplooiing – van hun kind.

“De groei-mindset betekent: ik kan iets bereiken door te reiken, door ergens moeite voor te doen en te oefenen”

Kinderen en tieners zijn gericht op 'nieuw!'



de adviesvragen van de KNGU

A person's hands are shown holding a glowing orange cube. The background is dark with a shower of small, glowing orange particles falling from the top. The person is wearing a patterned long-sleeved shirt. The overall color palette is dominated by dark tones and bright orange light.

2

Hoofdstuk

Vragen over ontwikkelingsfasen van kind en tiener

2.1 Zijn er ontwikkelingsfasen te onderscheiden, bijvoorbeeld op basis van leeftijd?

Aanbeveling: Er zijn ontwikkelingsfasen in de ontwikkeling van kind en adolescent. Vrijwel iedere persoon ontwikkelt zich vanaf de vroege kindertijd tot in de volwassenheid. Daarbij worden de verschillende fasen in dezelfde volgorde doorlopen maar de tijdsduur die individuele jongeren in die fasen zitten, kan sterk verschillen. Aangeraden wordt om rekening te houden met deze grote individuele verschillen: een kind of tiener die nu 'matig' of 'gemiddeld' presteert kan in een volgende fase 'een sprintje trekken' en zich alsnog als topper ontwikkelen. Andersom kan ook: een kind dat op jonge leeftijd uitstekend presteert, kan in de jaren erna een periode doormaken waarin de prestaties afvlakken tot gemiddeld.

Toelichting: De ontwikkeling van de motorische en bewegingsvaardigheid gaat in fasen, waarbij eerst simpele vaardigheden worden verworven als basis voor complexere bewegingen die zich later in de tijd ontwikkelen. Dat geldt net zo voor de bredere neuropsychologische ontwikkeling en de cognitieve vaardigheden, voor sociaal gedrag en de verwerking van emotionele prikkels. Bij vrijwel alle kinderen verloopt de ontwikkeling in dezelfde volgorde. Maar kinderen kunnen sterk verschillen in de tijdsduur van die fasen. Een analogie: ook de motorische ontwikkeling van baby tot peuter gaat in fasen: van omrollen komt de baby tot zitten. Van zitten tot kruipen. Van daaruit tot opstaan, dan tot los staan en dan lopen. Zo gaat dat voor vrijwel alle jonge kinderen. Maar Tom van veertien maanden kan al lopen, terwijl zijn buurjongen Leon pas in het stadium is van zich optrekken. Analog

zijn er kinderen van ongeveer 8 jaar oud, die zich al soepel kunnen bewegen: Dana heeft een goede coördinatie tussen spiergroepen in de ledematen en de romp, en heeft bovendien een behoorlijke oog-hand-, en oog-voetcoördinatie. Haar vriendin Sanneke is even oud maar is wat stijf en houtherig. Vijf jaar later blijken Dana en Sanneke zich even goed te bewegen: op het sportveld en erbuiten. Vooral de leeftijdsgroep tussen acht en veertien jaar wordt gekenmerkt door forse individuele variabiliteit. Dat geldt voor het gebied van motoriek en bewegen maar ook in het cognitief, sociaal en emotioneel functioneren.

Een toespitsing op de neuropsychologische ontwikkeling: bij motoriek en bewegen in de vroege kindertijd gaat het om vaardigheden en datzelfde geldt voor de cognitieve, de sociale, de emotionele en fysieke ontwikkeling. De vaardigheden op deze vier domeinen – motoriek/bewegen, cognitief functioneren, sociaal gedrag en emotioneel functioneren – worden verworven door ervaring en oefening. Al deze aspecten van de neuropsychologische ontwikkeling worden mogelijk gemaakt door zowel de hersenontwikkeling als door de invloed van de sociale omgeving. Het is de leer- en leefomgeving van het kind (gezin, familie, school, coaches, buurt) die bepalend is voor de kennis die het krijgt en de ervaringen die het opdoet. Daarmee zorgt de omgeving voor de zintuiglijke, cognitieve en sociale prikkels die nodig zijn voor de hersenrijping. 'Context shapes the brain', wordt wel gezegd. Omdat kinderen sterk verschillen in de fysieke en sociale omgeving waarin ze opgroeien, kunnen er forse individuele verschillen ontstaan. Deze leiden tot verschillen in gedrag, cognitie en beleving, en ook de ontwikkeling van de identiteit over de periode tot in de volwassenheid vertoont grote verschillen tussen

jongeren. Naarmate de tienertijd vordert, worden die verschillen tussen personen – en in hun persoonlijke identiteit – groter. Maar juist in de genoemde basisvaardigheden gaan tieners steeds meer op elkaar lijken naarmate het einde van de adolescentie nadert.

2.2 Welke leeftijdscategorieën zou jij adviseren?

Aanbeveling: Ga uit van een indeling in categorieën waarbij iedere persoon vanaf ongeveer 8 jaar oud zich ontwikkelt vanuit de preadolescentie tot de vroege, de midden- en de late adolescentie en via de bijna-volwassenheid tot in de volwassenheid. De indeling in leeftijdscategorieën wordt bepaald door het stadium in de fysieke, de cognitieve, de sociale en de emotionele

ontplooiing. Aanbeveling is om het functioneren van de jonge sporter te beoordelen op deze vier dimensies. Maak vervolgens een inschatting van de ontwikkelingsfase waarin de jongere zich bevindt, tussen kind-zijn en volwassen. Houd er rekening mee dat de jonge sporter zich op alle dimensies blijft ontwikkelen: ook de topturnster die als zestienjarige uitkomt in internationale wedstrijden is nog 'werk in uitvoering'.

Toelichting: Vanwege de grote individuele variabiliteit is te adviseren om de strikte verdeling in leeftijdsgroepen-op-geleide-van-geboortedatum los te laten en meer te kijken naar functionele leeftijd: naar het fysiek van de persoon en wat hij of zij op een bepaald moment kan, doet en presteert. Vanwege de grote biologische veranderin-

BOX 1

FASEN IN DE ONTWIKKELING OVER DE ADOLESCENTIE

PREADOLESCENTIE: VAN ONGEVEER 8 TOT ONGEVEER 10 JAAR

Vroege adolescentie:

van ongeveer 10 tot ongeveer 12 à 14 jaar

Midden-adolescentie:

van ongeveer 14 tot ongeveer 16 jaar

Late adolescentie:

van ongeveer 16 tot ongeveer 20–22 jaar

Bijna-volwassenheid:

van ongeveer 18 tot 22 à 25 jaar

PREADOLESCENTIE

(van ongeveer 8 tot ongeveer 10 jaar)

In deze periode beginnen de hersenen te veranderen ter voorbereiding op de cruciale fase die de overgang van 'kind' naar 'adolescent' markeert: de puberteit. De puberteit gaat gepaard met grote veranderingen in structuur en functioneren van perifere organen, terwijl ook de aansturing door de hersenen substantieel verandert. Dit leidt tot geslachtelijke rijping en lichamelijke groei. Daarnaast zijn er grote veranderingen in alle dimensies van het cognitief en emotioneel functioneren en gedrag, en in de psychologische ontwikkeling. Die hangen direct samen met de aanpassingen

in de hersenen. Bij sommige meisjes start de puberteit al op het negende jaar. Bij jongens start de puberteit gewoonlijk ruim een jaar later. De grote 'verbouwing' van de hersenen en van het lichaam heeft forse invloed op de fysieke groei en alle aspecten van de ontwikkeling en is sterk bepalend voor het sportief presteren en de ontwikkeling daarvan.

VROEGE ADOLESCENTIE

(van ongeveer 10 tot ongeveer 12 à 14 jaar)

In deze lange periode ontstaan grote individuele verschillen in alle bij vraag 2.1 genoemde aspecten van de ontwikkeling. Ieder kind komt in deze fase in de puberteit, en heeft te maken met de grote impact van fysieke groei en geslachtelijke rijping. In diezelfde periode verandert de sociale omgeving, in het bijzonder door de overgang naar de middelbare school. Ook de sociale en emotionele factoren waaraan de jonge tiener wordt blootgesteld veranderen, evenals de eisen die worden gesteld. De hersenen ondergaan grote wijzigingen doordat zij zich meer gaan instellen op sociale en emotionele prikkels: de vroeg-adolescenten krijgen 'een sociaal brein'. In de sterk veranderende sociale omgeving veranderen hun gedrag en

gen in de overgang van kindertijd naar adolescentie, is dat vooral relevant in de preadolescentie en vroege adolescentie. Ieder kind en iedere tiener moet namelijk worden opgevat als 'een totaal systeem' dat is bepaald door vijf dimensies. Die vijf dimensies zijn a) de genetische opmaak, b) andere biologische omstandigheden zoals gezondheid en voeding, c) de leer- en leefomgeving, in het bijzonder die van het gezin, d) sociale en emotionele factoren in de thuisomgeving én daarbuiten, e) de cultuur van de sociale groep en de samenleving. Ieder kind is uniek door de interactie van die vijf groepen factoren. Die zorgt voor de individuele verschillen die bij vraag 2.1 zijn besproken. Het is de samenhang van de vijf factoren die leidt tot de individuele verschillen in ontwikkeling en ontplooiing. Zo kan het zijn dat

een kind dat zich biologisch gezien met gemiddelde snelheid ontwikkelt, toch bij de besten behoort op gebied van turnen, bewegen en motoriek: in dit geval komt dat doordat de jonge turner door de ouders sterk wordt gestimuleerd en ook veel oefenmogelijkheden krijgt.

De biologische ontwikkeling en de hersenrijping verlopen in een bepaalde volgorde. Ook de psychosociale omstandigheden waarin het kind opgroeit veranderen voor de overgrote meerderheid van kinderen en jongeren volgens een heldere volgorde en wetmatigheid. Daarom is het wel mogelijk om een globale indeling in leeftijdscategorieën te maken. Het kan zinvol zijn om van de jongere te beoordelen in welke van de volgende fasen (of overlapgebieden daartussen) hij of zij zit. In mijn boek *Leer je kind*

beleving en de wijze waarop ze reageren op de eisen die thuis, op school, op het sportveld en in hun sociale interacties met leeftijdgenoten worden gesteld.

Tegenwoordig wordt de adolescentie beschouwd als een aparte periode tussen kindertijd en volwassenheid. Juist de grote veranderingen in de vroege adolescentie – waaronder de uitgesproken veranderingen in het brein – zijn daaraan debet. In de vroege adolescentie valt de puberteit maar ook de enorme sociale veranderingen die samenhangen met de overgang naar de middelbare school, het opdoen van nieuwe vrienden. De wat grotere zelfstandigheid zorgt ervoor dat de jongere de overstap maakt van 'de cirkel van thuis en gezin' naar 'de grotere cirkel daarbuiten', waarin de buurt, school en interacties met de omgeving veel belangrijker zijn geworden dan het gezin. Sommige tieners blijven vrij kort in deze fase en gaan al snel (rond het twaalfde of dertiende jaar) over naar de volgende, terwijl andere tieners daar pas op het veertiende jaar aan toe zijn.

MIDDEN-ADOLESCENTIE

(tussen ongeveer 14 en ongeveer 16 jaar)

Dit is een voor veel opvoeders, docenten en coaches lastige fase. Dat komt doordat voor de overgrote meerderheid van de tieners geldt dat de puberteit beëindigd is op ongeveer het

veertiende jaar en doordat hun veranderde brein ('het sociale brein van de tiener') nu zeer sterk openstaat voor sociale en emotionele prikkels. Die zijn voor het brein van de tiener veel belangrijker dan de cognitieve kennis die door school wordt aangeboden, en de aanbevelingen en goede raad van ouders, leraren of coach. De midden-adolescent kan cognitief, psychologisch en fysiek al behoorlijk ver uitgegroeid lijken, maar de kennis en ervaringen en de zelfreflectie zijn nog niet sterk meegegroeid. Daarom zijn tieners die er wat ouder uitzien dan hun leeftijd vaak 'nog een kind in de verpakking van een bijna-volwassene'. Ze kunnen verstandig gedrag afwisselen met oledomme acties waarvan volwassenen niet begrijpen 'dat je niet inziet dat dat niet kan'. Andersom kan het ook: tieners die er nog erg jong uitzien – en op hun uiterlijk worden beoordeeld – kunnen mentaal al een heel stuk verder zijn, en psychologisch gezien last hebben van het feit dat ze klein zijn en nog niet voor 'vol' worden aangezien. Ten aanzien van de sporter geldt dat ook bij hen grote verschillen kunnen bestaan tussen individuen: verschillen die niet te maken hebben met potentie maar alleen met het gegeven dat de ene sporter wat eerder in de volgende ontwikkelingsfase is gekomen. Een sporter die 'top' is op zijn twaalfde jaar kan 'gemiddeld' zijn op zijn vijftiende, door het feit dat leeftijdgenoten die zich trager ontwikkelden hem dan hebben ingehaald.

LATE ADOLESCENTIE**(tussen ongeveer 16 en 20 jaar)**

Ook hier gaat het weer om grote verschillen tussen die jongeren die zich snel hebben ontwikkeld en anderen voor wie dat nog niet geldt. Intussen wordt de jongere gekenmerkt door een grote ontwikkeling in de identiteit. Die zorgt dat jongeren uiteen gaan lopen in interesses, toekomstvisies en gedrag. Jongeren kunnen dan ook sterk verschillen in het omgaan met feedback, in hun planningsvaardigheden en in de aanpak van hun sportieve carrière. Dit loopt dan analoog aan de grote individuele verschillen tussen jongeren in deze fase, in het zoekproces richting de eigen identiteit. Die verschillen kunnen heel uitgesproken zijn in vaardigheden en psychologische rijping, en in het maken van plannen voor de toekomst, een eventuele studie in het hoger onderwijs, praktijkstages of werk.

BIJNA-VOLWASSENHEID**(in het Engels: 'emergent adulthood', tussen ongeveer 18 en 22 à 25 jaar)**

In deze periode, ruim na de juridische volwassenheid, worden jongeren ook neuropsychologisch gezien volwassen. De individuele verschillen worden weer minder, omdat de wat tragere groeiers 'een spurtje hebben ingezet' waardoor ze veel van degenen hebben ingehaald die zich ooit sneller hadden ontwikkeld. In deze periode hebben belangrijke Executieve Functies (zie inleiding en eerdere vragen en de bijlage) zich al behoorlijk ontwikkeld en zijn de meeste bijna-volwassenen goed in staat tot zelfreflectie; ze kunnen hun gedrag aanpassen aan de eisen die de omgeving hen stelt. Ze kunnen ook hun persoonlijke doelen formuleren voor de kortere en middellange termijn. De grote meerderheid van jonge sporters is dermate ver ontwikkeld dat zij gericht een intrinsieke motivatie hebben verworven. Deze zorgt dat ze zelf al een stuk beter in staat zijn om hun persoonlijke en sportieve toekomst uit te stippelen.

kennen worden de verschillende fasen uitgebreid besproken¹. In box 1 staat een compact overzicht van de voorgestelde fasen.

2.3 Binnen leeftijdscategorieën bestaan veel verschillen tussen kinderen.

Kun je aan de hand van gedrag of een paar controle-vragen (grofweg) bepalen waar een kind staat in zijn/haar ontwikkeling, zoals ze dat doen bij bijvoorbeeld een oogtest; het oplezen van letters totdat je het niet meer kunt lezen. (Het gaat hier vooral over de cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling, en in mindere mate om de sportieve ontwikkeling.)

*Aanbeveling: Het is **niet** mogelijk om met wat vragen of een simpel psychometrisch instrumentje te bepalen waar*

het kind staat in zijn of haar ontwikkeling. Betrouwbare en voldoende gevoelige tests op dat gebied bestaan niet. Tests, vragenlijsten of beoordelingsinstrumenten die suggereren dat ze dit wel kunnen, zijn niet valide. Het is ook niet te verwachten dat zo'n lijstje kan bestaan omdat handelen, cognitie, beleving en sociaal gedrag veel te complex zijn om gereduceerd te kunnen worden tot de score op een lijstje. De beste manier om jongeren te beoordelen op hun ontwikkeling is door alle dimensies van hun functioneren te bekijken en te wegen. Dat kan het beste gebeuren door een gedragswetenschapper die veel weet van de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Sportorganisaties wordt aanbevolen om te investeren in de aanstelling van zo'n professional (neuopedagoog, ontwikkelingsneuropsycholoog), die bijdraagt aan de ontwikkeling van een vorm van assessment van de jonge sporters en die coaches en trainers ondersteunt in de toepassing van zo'n instrument.

¹ In het boek *Leer je kind kennen* wordt aan ieder van de verschillende fasen die hier kort worden besproken een apart hoofdstuk gewijd. Daar wordt ook uitgebreid stilgestaan bij de puberteit, en bij de vele verschillende functies en vaardigheden die zich in de verschillende fasen ontwikkelen.

Context shapes the brain

Toelichting: Het is principieel mogelijk om van een kind in te schatten in welke fase van de (neuropsychologische) ontwikkeling het zich ongeveer bevindt. Gewoonlijk gebeurt dat door het kind te testen en zijn gedrag en beleving te beoordelen. De professional kijkt ook naar de leer- en leefomgeving van de persoon en beoordeelt de communicatievaardigheden. Dit alles is alleen mogelijk voor een gedragswetenschapper die is gespecialiseerd op het domein van (de normale ontwikkeling van) kinderen en jeugd. Het beoordelen van het zich ontwikkelende kind/tiener is uiterst lastig vanwege de vijf eerder in dit rapport genoemde dimensies die alle moeten worden gewogen. Het is dus niet mogelijk om een eenvoudige vragenlijst af te nemen of een testje te doen zoals bedoeld is in vraag 2.3. Betrouwbare instrumenten op dit gebied zoals 'snel af te nemen screeningsinstrumenten, tests of vragenlijstjes' bestaan niet of zijn zeer onbetrouwbaar.

2.4 Waar moet je rekening mee houden als het gaat om leeftijdsfasen, om te voorkomen dat je zwart/wit kinderen in een categorie plaatst? Welke factoren zijn nog meer bepalend voor de ontwikkeling van een kind?

Aanbeveling: Houd rekening met de leer- en leefomgeving en de mate waarin het kind door ouders, familie, buurt en/of bredere omgeving is gestimuleerd en geïnspireerd. Herken de jongere die niet van huis uit alle stimulans, sturing en inspiratie heeft gehad maar wel potentie heeft om zich in de loop van zijn of haar jeugd te ontwikkelen. Let in dat opzicht vooral op kansarme jongeren: zij kunnen wel degelijk potentie hebben, maar lopen nog steeds achter in ontplooiing. Schep voor deze jongere de voorwaarden

die nodig zijn om een inhaalslag te maken. Houd rekening met de neuropsychologische ontwikkelingsfase van de jonge sporter op het cognitief, sociaal en emotioneel domein en schat in, in hoeverre het sportief presteren baat kan hebben bij deze neuropsychologische functies.

Toelichting: Bij eerdere vragen, met name 2.2., ben ik ingegaan op vijf groepen van factoren die bepalend zijn voor de ontwikkeling en ontplooiing: biologische factoren, gezinsfactoren, cognitieve, sociale en emotionele factoren (c.q. interactie met personen en instanties buiten het gezin). De laatste tien jaren is veel kennis verkregen over het grote belang van de hersenrijping in relatie tot prikkels die uit de omgeving afkomstig zijn. De hersenrijping is pas afgerond tegen het 25ste jaar, aldus onderzoek. En deze rijping is letterlijk afhankelijk van de prikkels van buiten: zintuigelijke, cognitieve, sociale en emotionele prikkels. Deze zijn bepalend voor de uitgroei en rijping van de hersenen: *context shapes the brain*. Dus een kind dat gezond is, dat opgegroeid is in een goed gezin met stimulerende ouders, dat geïnspireerd wordt en activiteiten ontplooit en veel kennis en ervaringen opdoet; dat kind heeft grote kans om te gaan vóórlopen in de ontwikkeling in vergelijking met andere kinderen die onder schralere omstandigheden zijn opgegroeid. Voor sport is dat belangrijk, want er zijn behoorlijk wat kinderen/jongeren die de potentie hebben – het 'talent' – maar waarvan die potentie nog niet is aangeboord (overigens geldt dit ook voor ontwikkeling van de schoolse en de muzikale vaardigheden). Anders gezegd: zo'n kind is te beschouwen als een traaggroeiende boom. En uit de neuropsychologie blijkt dat zo'n traaggroeiende boom uiteindelijk de hoogste boom kan worden als hij goed wordt gevoed en begeleid.



janssen & fritsen

Milano

Hoofdstuk 3

Het stimuleren van autonomie

3.1 Wanneer kan je een kind betrekken bij zijn eigen ontwikkeling? Wanneer kan je dit als trainer op een bewuste expliciete manier doen, en wanneer is het meer impliciet?

Aanbeveling: Kinderen zijn vanaf het eind van de kindertijd te betrekken bij hun eigen ontwikkeling mits de trainer-coach rekening houdt met a) in hoeverre het kind al over enige mate van zelfinzicht beschikt en ook de intenties van anderen, inclusief de trainer-coach begrijpt, en b) grote individuele verschillen tussen kinderen, in het bijzonder in de fase tussen 8 en 14 jaar. Het is belangrijk om het kind en ook de adolescent niet te overschatten in de mate waarin hij of zij autonoom kan functioneren. Dat kan hij/zij niet: ze hebben wel baat bij vrijheid om te ondernemen en te exploreren, maar laat dat dan wel 'vrijheid in geborgenheid' zijn.

Toelichting: Uit onderzoek blijkt dat het kind al vanaf jonge leeftijd betrokken kan worden bij de eigen ontwikkeling, maar dat de structuur van het gezin en de aard van de opvoedingsstijl een grote invloed hebben op het rendement. Van groot belang is de aanpak, en de mate waarin een verantwoordelijkheid (of deel-verantwoordelijkheid) gelegd wordt bij de jonge sporter. Hierover bestaan belangrijke misverstanden. Sommige kinderen van zes of acht zijn al behoorlijk mondig en kunnen zich goed tot uitstekend verbaal uitdrukken. Dat wil echter niet zeggen dat ze ook goed begrijpen wat de sportcoach, de trainer, de leraar of ouder tegen ze zegt en wat de strekking daarvan is. De goede verbale vaardigheden kunnen ertoe leiden dat het kind wordt overschat in zijn beoordelingsvermogen.

Bij vrijwel alle kinderen tot tien jaar zijn de zelf-evaluatie en het zelfinzicht pas in een vroege fase van ontwikkeling. Hetzelfde geldt voor empathie: de vaardigheid om de intenties van de ander in te schatten. Ook de meeste verbaal vaardige kinderen van deze leeftijd hebben nog onvoldoende ervaringen en kennis opgebouwd om de sociale wereld om hen heen en de bedoelingen van volwassenen te kunnen begrijpen. Het is daarom voor zo'n kind onduidelijk wat er wordt bedoeld met 'zijn eigen ontwikkeling'. Die 'ontwikkeling' is abstract omdat de jongere nog weinig of geen vergelijkingsmateriaal heeft en ook niet goed in staat is om in de toekomst te kijken en daar ook geen beeld van heeft. Volwassenen vergeten vaak dat zij de wereld bekijken vanuit wat ze al hebben meegemaakt, vanuit de verhalen die ze hebben gehoord en de boeken die ze hebben gelezen. Ze kunnen dus gebruikmaken van de vele en langdurige ervaringen die ze zelf in kindertijd, adolescentie en vroege volwassenheid hebben opgedaan. Die hebben zich als herinneringsbeelden in hun hoofd afgezet, en daardoor kunnen ze zaken inschatten. Dat is voor kinderen en ook veel tieners onmogelijk. Zij zijn nog bezig met het opbouwen van een visie op de vraag hoe de sociale wereld eruitziet: de wereld van de buurt, school en hobby's, sport en spel. Met hun ontwikkeling over de periode van de adolescentie wordt het iets duidelijker voor ze wat er van hen wordt verwacht en hoe zijzelf en andere jongeren zich zullen ontwikkelen en waarheen.

Nu een zo concreet mogelijke beantwoording van de vraag: jazeke, je kunt kinderen vanaf het eind van de kindertijd betrekken bij hun ontwikkeling mits de trainer-coach uitgaat van wat hierboven is gesteld.

Werk aan zo concreet mogelijke handelingen en belevingen, die zo goed mogelijk aansluiten bij zaken waar de jongere ook wat praktische ervaring mee heeft. Doe dit bij relatief jonge sporters zo lang mogelijk op een manier die aansluit bij 'spelen' en 'spelend leren' (sport is voor de grote meerderheid van kinderen en jongeren een spel). Maak een koppeling tussen wat je zegt en het handelen en gedrag. Die woorden en de betekenis ervan moeten dan wel worden aangeleerd. De trainer-coach zal daarbij aandacht moeten blijven geven aan de vraag of de boodschap wel overkomt. Koppel de aanpak aan de ontwikkeling van zelfevaluatie. Die neuropsychologische functie ontwikkelt zich vooral vanaf de vroege adolescentie (vanaf tien jaar), en krijgt een boost vanaf de overgang naar de middelbare school. De jongere die bezig is met zelfevaluatie, ontwikkelt zelf het vocabulaire om de aanwijzingen van de trainer-coach (algemeen: de leraar/opvoeder) tot zich te nemen, waardoor het steeds effectiever een rol kan/gaat spelen in de eigen ontwikkeling.

3.2 Binnen de pedagogische visie staat het begeleiden van sporters in hun ontwikkeling (als mens en als sporter) centraal. Hierbij wil je de sporters autonomie geven over hun eigen ontwikkeling. De quotes die ik heb onthouden die jij hebt gegeven zijn: "Een kind is als een rups, zeg niet vlieg, maar geef een kind vleugels", "Maak het kind de assistent-regisseur van zijn eigen ontwikkeling".

Aanbeveling: Houd rekening met het gegeven dat de adolescent nog 'werk in uitvoering' is tot een veel later moment dan tot nu toe wel werd aangenomen, namelijk tot ruim na het twintigste jaar. Die lange periode van de adolescentie is nodig om veel kennis en veel ervaringen op te doen; om in relatieve autonomie

het eigen leven en het eigen gedrag onder controle te krijgen en uiteindelijk ook 'de regie te voeren over het eigen leven en de eigen ontwikkeling'. Omdat zoveel kennis en ervaringen nog moeten worden opgedaan moet de trainer-coach zich blijven realiseren dat de tiener nog werk in uitvoering is. Daarom is gedurende vele jaren feedback en monitoring nodig om vast te stellen of de ambities – ten aanzien van het nemen van autonomie – niet te hoog gesteld zijn. De aard van de feedback en monitoring verandert met de leeftijd en de fasen in de ontwikkeling.

Toelichting: Dit is een cruciaal punt. Bij antwoorden op eerdere vragen is al aangestipt dat jongeren in de late kindertijd worden overschat in de vaardigheid om een actieve rol te spelen in de eigen ontwikkeling en ontplooiing. Uit onderzoek van de laatste vijftien jaar blijkt dat ook adolescenten nog niet zo goed in staat zijn om zichzelf te evalueren en de bedoelingen van de omgeving te duiden. Scherp gesteld: *Het is sterk de vraag of je aan jonge sporters autonomie kunt geven over hun eigen ontwikkeling. Net zo is het sterk de vraag of jongeren de regie kunnen voeren over het eigen leerproces.* Vanuit diverse wetenschappelijke disciplines die zich bezighouden met de ontwikkeling van kinderen en adolescenten (en hun brein) blijkt dat zij in kennis en vaardigheden nog sterk in ontwikkeling zijn tot ruim na het twintigste jaar. Hun hersenfuncties en verbindingen tussen de 200 hersenstructuren rijpen zelfs door tot het 25ste jaar¹. Autonomie over de eigen ontwikkeling klinkt mooi, maar hoe zou dat kunnen, als de jongere nog zoveel kennis en ervaringen moet opdoen? Kennis en ervaringen die nodig zijn om te zijner tijd goede keuzen te kunnen maken en vervolgens beslissingen te nemen die valide zijn en profijtelijk, en bovendien vallen binnen de randvoorwaarden van wat er in de sociale setting haalbaar is.

¹ In het boek *Leer je kind kennen*, en in *Het tienerbrein* wordt uitgebreid stilgestaan bij de opbouw en de ontwikkeling van de hersenen. 'Wat iedereen zou moeten weten over het brein' staat daarin op toegankelijke wijze beschreven.



Een opleiding tot regisseur op de toneelschool kost op zijn minst vier jaar, en dat zijn jaren waarin vaak werkweken worden gedraaid van veel meer dan 40 uren. Als een regisseur in opleiding zoveel begeleiding in het hoger onderwijs nodig heeft, waarom zou een adolescent dat dan allemaal zelf kunnen ('regisseur over het eigen leerproces')? In mijn boek *Leer je kind kennen* stel ik dat de jongere nog moet leren om regisseur te worden en dat dat nogal wat jaren kost. Dat kan in een setting waarin de jongere leert van iemand die daarin veel meer ervaring heeft: in de sportsetting is dat de trainer-coach. Op deelaspecten leert de jonge sporter om een zelfstandige invulling

te geven aan aspecten van zijn sportief presteren. Hij leert als 'regisseur in opleiding' en krijgt daarin van de begeleider (trainer, opvoeder, docent) een stuk vrijheid. Maar wel: vrijheid in geborgenheid, onder de hoede van de coach.

3.3 Kan je wat specifieker zijn hoe je kunt bepalen wanneer een kind meer begeleiding nodig heeft en wanneer een kind meer zelf (moet proberen te) doen? Is hier op cognitief vlak een leeftijds/ontwikkelfase aan verbonden wanneer een kind hiertoe in staat is? Welke indicator kan geslacht hierbij zijn?

Aanbeveling: Heb contact en houd contact met de jonge sporter; toon interesse, bevraag dingen, ook al lijken sommige zaken erg voor de hand te liggen. Doe iets met je bevindingen ten aanzien van de zich ontwikkelende vaardigheden in zelfinzicht, zelfregulatie en empathie.

Toelichting: Voor de beoordeling van 'waar staat deze jongere in zijn ontwikkelingsproces?' is de belangrijkste vraag die naar het zelfinzicht en de mate waarin dat zich ontwikkeld heeft. Er bestaan – zeker in de leeftijdsfase van preadolescentie tot midden-adolescentie – forse individuele verschillen. Zo zijn er behoorlijk wat meisjes die ruim voorlopen op de meerderheid van de jongens. Maar dat 'voorlopen' kan ook een nadeel hebben. Meisjes reflecteren meer op zichzelf, en ze stellen zich vragen als 'doe ik het wel goed?', 'is dit wat er van me wordt verwacht?' Dat lijkt adequaat maar is het niet altijd. Omdat ze nog niet weten wat de norm is, en ook nog niet beseffen wat er eigenlijk van hen wordt verwacht, kan het ook leiden tot angst en tot een onderschatting van de eigen potenties. Daarom kunnen meisjes ook – meer dan jongens – de overtuiging ontwikkelen dat ze 'gewoon minder goed zijn'. Het vereist een goede opvoeder en een goede trainer-coach om hen door feedback een meer realistische visie te geven op zichzelf en de eigen mogelijkheden. Veel jongens daarentegen overschat-

ten zichzelf juist. Ook zij kunnen dus veel hebben aan de feedback van de begeleider. Die kan helpen om een wat realistischer inschatting te maken van wat ze wel of niet kunnen en om helder te krijgen op welke gebieden nog groei mogelijk is.

Door te praten met de jongere leert de trainer-coach óf het kind een beeld heeft van zichzelf, of het zichzelf met anderen vergelijkt, en of het een streefdoel heeft, waarnaartoe het zich wil ontwikkelen. Kinderen met oudere zussen/broers hebben vaak zo'n norm omdat zij zichzelf kunnen vergelijken met zus of broer. Als het kind wat zelfinzicht heeft, een visie op zichzelf, en die ook in woorden kan formuleren, dan heeft het een groot voordeel. De trainer-coach kan dan zijn begeleiding en bedoelingen uitdrukken in taal. Wel kan in een gesprek met de jonge sporter blijken dat het kind nog nauwelijks openstaat voor de feedback en ook nog niet goed begrijpt waar de trainer-coach heen wil. In zo'n geval moet begeleiding zich vooral richten op de ontwikkeling van de zelfevaluatie en het zelfinzicht en de ontwikkeling van empathie. Bij empathie gaat het om het leren openstaan voor en herkennen van de intenties en mogelijke emoties van anderen, inclusief de coach/trainer en de sportvereniging. Het gaat bij empathie niet per se om gevoelens.

3.4 Hoe verkleinen we de rol van de trainer/coach en hoe vergroten we de rol van het kind? Wat zijn daarbij de faciliterende voorwaarden waar een trainer/coach aan moet voldoen om het kind steeds meer inbreng te laten hebben in zijn eigen leerproces?

Aanbeveling: Zie hiervoor de antwoorden bij de eerdere vragen.

Toelichting: Net als bij vorige punten: het gaat primair om zelfevaluatie en om empathie. De overgang van kindertijd naar adolescentie wordt vooral bepaald door deze twee vaardigheden. Beide liggen op het domein

van de executieve functies. De rijping van deze functies is nodig om op een metaniveau over zichzelf na te denken en om een zelfoordeel te kunnen formuleren. Bijvoorbeeld: 'Als ik naar deze trainingmiddag terugkijk, dan stel ik vast dat we veel lol hebben gehad maar dat ik eigenlijk niks heb geleerd', of 'ik dacht vroeger dat ik het helemaal niet leuk vind om te verdedigen, maar ik merk nu dat het fun is om de tegenspeler af te stoppen; hoe kan ik leren om de tegenstander nog beter op het verkeerde been te zetten?'

De trainer-coach kan het kind steeds meer inbreng laten hebben in het eigen leerproces. Dat kan door geïnteresseerde vragen te stellen aan het kind (op zo concreet mogelijke acties). Ook kan dat door het taal aan te bieden in de vorm van woorden en begrippen die de jonge sporter kan gebruiken om het eigen gedrag en de eigen intenties onder woorden te brengen. Daarnaast is het aan te raden om expliciet aan het kind te vragen om mee te denken over de beste manier waarop de trainer-coach kan bijdragen aan de ontwikkeling. Met dat laatste bedoel ik dat het voor de jonge sporter erg belangrijk is om te kunnen formuleren: 'Waar is die coach/trainer eigenlijk voor?' 'Waarom doet hij dit werk?' 'Wat kan ik eraan hebben?' En ook inzien, dat de jonge sporter en de trainer-coach partners zijn; dat ze in een dialoog kunnen gaan naar een situatie waarin ze baat hebben bij elkaar.

3.5 Waar moet je rekening mee houden, om zelfstandigheid van een kind te bepalen? (dit is misschien al beantwoord bij vraag 3.1).

Aanbeveling: Houd rekening met het gegeven dat er tieners zijn die fysiek en verbaal 'al behoorlijk ontwikkeld lijken te zijn' maar in wezen nog een kind zijn in de verpakking van een bijna-volwassene. En herken dat het omgekeerde ook kan voorkomen.

Toelichting: Zie eerdere vragen. Houd er rekening mee dat sommige kinderen/jongeren kunnen overkomen als ouder, verstandiger, en verder ontwikkeld dan ze eigenlijk zijn. Een kind dat goed kan formuleren en

sociaal vaardig is, kan daarmee verbloemen dat het op andere vaardigheden nog behoorlijk achterloopt. Nogal wat midden- en laat-adolescenten zijn te beschouwen als een kind in de verpakking van een bijna-volwassene. Dat verklaart ook waarom ook veel midden- en laat-adolescenten vaak nog van die oliedomme dingen doen.

3.6 Sommige kinderen willen van nature veel zelf doen, of denken veel zelf te kunnen. Andere zijn wat voorzichtiger en hebben wat meer aanmoediging nodig. Hoe zorg je ervoor dat je het kind niet te veel zelf laat doen (ook al lijkt het alsof hij/zij dit al kan) en hoe zorg je ervoor dat je het kind niet te veel helpt (terwijl hij/zij dit eigenlijk zelf moet kunnen)?

Aanbeveling: Zorg dat de trainer-coach meerdere rollen kan spelen: sturende manager, coach, inspirator, mentor, adviseur. En speel een andere rol bij de initiatiefvolle jongere dan bij degene met dezelfde potenties die wat meer terughoudend en voorzichtig is. Wees in dit laatste geval ook mentor en stimuleer de psychologische verwerking.

Toelichting: Dit is een belangrijk punt omdat er ook hierin grote individuele verschillen bestaan. Twee kinderen met exact dezelfde potenties in sportief presteren (z.g. 'latente talenten') kunnen sterk verschillen in initiatief nemen, in zelfbeoordeling, in ambities, en in hun verwachtingen van wat ze zullen bereiken. Ten aanzien van de rol van de trainer-coach geldt dan ook dat er maatwerk nodig is. Hij moet verschillende rollen kunnen spelen: die van sturende manager, coach, inspirator, mentor en ook adviseur. Kinderen die van nature zelf veel willen doen, hoeven daarin minder te worden gestimuleerd, maar ze hebben er wel baat bij als hen meer routes worden gewezen. Ze zijn vaak *eager* en nieuwsgierig en willen leren, en nieuwe dingen ervaren. Dat heeft voordelen maar ook een nadeel. Ze kunnen zich verliezen in

telkens weer nieuwe dingen en steeds weer een andere aanpak kiezen. Daardoor vermindert het rendement van het trainen, oefenen en sporten. De trainer-coach zal deze jongeren routes moeten wijzen, soms afremmen en veel feedback geven. Daardoor krijgen ze meer richting. Andere jongeren daarentegen hebben meer aanmoediging nodig. Dan is de mentorfunctie van extra belang: om hen ondersteuning te geven in het herkennen van de drempels die de voortgang belemmeren. Ook hierbij komt het neer op het verwoorden en het vergroten van het vocabulaire. Ook het werken aan de attitude van de jonge sporter is dan belangrijk: ontwikkel bij hen een ander zicht op de eisen die aan hen worden gesteld.

Zorgen dat je het kind niet te veel zelf laat doen? Dat kan door interactie, door contact te houden, door te plagen, uit te dagen en vervolgens te vragen wat er goed gaat en wat er nog beter kan. Daarmee investeer je in emotionele verbondenheid. Met andere woorden: zorg dat het kind ervaart dat je interesse in hem of haar hebt; laat zien dat je benieuwd bent hoe het gaat, ook al gaat het al heel goed. Zorg dat het kind jou ziet als een vraagbaak waar het wat aan kan hebben; leer het ervaren dat jij iets hebt (namelijk kennis en ervaring) die hij of zij juist graag zou willen hebben.

Zorgen dat je het kind niet te veel helpt? Ook in dit geval doe je dat door verbaal contact te hebben en te houden. Dit contact verloopt wat anders. De coach-als-mentor probeert inzicht te krijgen of er sprake is van faalangst, of dat de jonge sporter wellicht verwachtingen heeft, die onrealistisch hoog zijn (en die daarom bijgesteld moeten worden). De trainer-coach probeert deze verwachtingen bij te passen en ook te werken aan het psychologisch proces. Wat het enthousiaste kind dat hierboven is genoemd te veel heeft (initiatief, maar waarschijnlijk ook enige impulsiviteit) heeft het tweede kind te weinig. Dit kind kan geleerd worden om *minder na te denken en meer te doen*.



4

Hoofdstuk

Het stimuleren van binding

4.1 Hoe belangrijk is het hebben van een echte verbinding/relatie als trainer-coach met jouw jonge sporter?

Aanbeveling: Wees vooral stimulerend, inspirerend en wijs routes, en schep de voorwaarden voor de ontwikkeling van de talenten. Zorg dat de jonge sporter jou met aandacht volgt en interesse heeft in wat je te brengen hebt; dat hij zich vertrouwd en prettig voelt. Geef hem onvoorwaardelijke aandacht: als mens, en niet alleen als sporter en zorg dat hij zich gewaardeerd, gezien en gehoord voelt.

Toelichting: Belangrijk is dat de spelers interesse in je hebben, enthousiast worden door wat je doet en zegt, door de verhalen die je vertelt en door de lijnen die je uitzet. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat een enthousiasmerende leraar de aandacht vangt en vasthoudt. Door die vergrote aandacht komt datgene wat die leraar wil overbrengen als kennis en ervaringen veel beter over, en dat leidt tot betere schoolprestaties en minder uitval. Het is zeer voor de hand liggend dat dat ook geldt voor het domein van de jeugdsport. Door enthousiasmeren en inspireren wordt de aandacht gevangen, en die zorgt dat hersenprocessen

Stimuleer nieuwsgierigheid, dat houdt de aandacht vast

de relevante informatie effectiever opslaan en dat die kennis en ervaringen ook op later moment beter kunnen worden gebruikt.

Binding betekent ook en vooral dat de trainer een band heeft met de sporters en dat de sporters deze band ook zo ervaren. Dit hoeft niet zo diepgaand te zijn als bij een vriendschap maar het gaat om het kennen van de persoon, het tonen van interesse ook voor zaken van buiten de sport. De kennisband is belangrijk omdat deze de betrokkenheid bevordert en ervoor zorgt dat de jonge sporter 'ervoor wil gaan'. Daarom is het waardevol als de trainer-coach wat weet over de thuissituatie van de sporters maar ook dat hij zich persoonlijk betrokken opstelt.

Als analogie het volgende: als je naar het theater gaat om een cabaretvoorstelling te zien, of je ziet een inspirerende lezing of een politicus die een prachtverhaal vertelt, dan wordt zo'n persoon ook 'aardig' gevonden, ook al weet je niets van zijn persoonlijk leven – zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Tegelijk blijft zijn boodschap beter hangen dan als de ontvanger van informatie (hier: de jonge sporter) geen emotionele connectie voelt. Let wel: het gaat niet om een wederzijdse emotionele binding in de psychologische zin. Wel moet de trainer-coach interesse hebben in de persoon van de jonge sporter, de hand op de schouder kunnen/durven leggen, hem aankijken en uitstralen dat er verbinding is.

4.2 Welke (minder) positieve gevolgen kan dit hebben voor het plezier en/of de ontwikkeling van het kind/de speler?

Aanbeveling: Indien niet gezorgd wordt voor inspiratie en enthousiasme dan belemmert dat de ontwikkeling van kind/speler.

Toelichting: Een trainer-coach die technisch goed of heel goed is, maar niet voldoende enthousiasmerend en inspirerend is voor de sporters, heeft minder invloed op de sportbetrokkenheid, op het plezier en/of op de ontwikkeling van de persoon van de jonge sporter en diens presteren.

*Empathie
van trainer
EN sporter
is zeker
aan te
leren*

43 Zijn oprechte interesse en empathie van de trainer richting het kind aan te leren wanneer iemand hier van nature minder over beschikt?

Aanbeveling: Deze vaardigheden zijn aan te leren voor wie een 'groeï-mindset' heeft.

Toelichting: Zeker is dit aan te leren. Als iemand 'er van nature minder over beschikt' (zie de vraagstelling) dan is dat vooral het gevolg van zijn ervaringen op dat gebied. In dit verband moet een onderscheid gemaakt worden tussen mensen die een 'fixed mindset' hebben en mensen met een 'flexible mindset' (oftewel 'groeï-mindset'). Iemand die van zichzelf zegt 'zo ben ik





nou eenmaal' heeft een fixed mindset en stelt daarmee dat hij niet of nauwelijks veranderen kan. Veel wetenschappelijk onderzoek laat echter zien dat mensen enorm kunnen veranderen en nieuwe vaardigheden en attitudes ontwikkelen. Veel ouders-opvoeders zitten er ook mee; ze weten niet hoe ze het moeten aanpakken en blijven ten aanzien van hun zich ontwikkelende tiener vaak hangen in die ene rol van zorgverlener en manager. Echter, die rol was waardevol in de peuter-, kleuter- en kindertijd, maar is veel minder relevant nu hun kind een tiener is. Maar veel ouders blijken

wel degelijk te kunnen veranderen en mee te groeien met hun kind en in dit proces hun rol aan te kunnen passen. In de benadering van hun kind kunnen ouders leren om niet alleen manager te zijn maar ook coach, of mentor en adviseur. Ze zijn dan niet alleen dirigent maar ook 'hovenier', of 'rechter' of 'uithuilschouder' of 'conducteur'. Ten aanzien van sportcoaches en trainers geldt dat ook zij dit kunnen leren. Door niet alleen de technische prestaties van de jonge sporters te begeleiden, maar ook de cognitieve, de sociale en emotionele functies. Dus de hele persoon.

*Ouders kunnen leren
om meerdere rollen
te spelen: die van
manager, coach,
mentor en adviseur*



5

Hoofdstuk

Het stimuleren van competentie

5.1 Een ander onderdeel binnen de pedagogische visie is het geven van het gevoel van competentie. Hiervoor bespreek je bijvoorbeeld als trainer-coach samen met een sporter waar zijn/haar verbeterpunten en kwaliteiten liggen. Vanaf welke leeftijd is dit ook voor een sporter te begrijpen en te beantwoorden? Wanneer heeft een kind een goed beeld van zichzelf?

Aanbeveling: Voor het omgaan met feedback en kritiek is een voorspoedige ontwikkeling van de vaardigheid van 'zelfevaluatie' belangrijk. Dat gebeurt vooral vanaf de leeftijdsperiode van de vroege adolescentie. In die periode bestaan wel grote individuele verschillen. Sommige jongeren zijn daarin al redelijk vaardig vanaf het elfde jaar, andere pas enkele jaren later.

Toelichting: Wat de beste manier is om verbeterpunten te bespreken met de jonge sporter en hoe je het beste kunt overleggen over zijn kwaliteiten, hangt samen met wat in de eerdere vragen is beschreven in termen van individuele verschillen. Hierbij gaat het vooral om de ontwikkeling van zelfevaluatie/zelfinzicht en van de zelfregulatie. Houd rekening met het feit dat sommige twaalfjarigen al uitstekend in staat zijn om te begrijpen wat de trainer-coach zegt en wat hij of zij daarmee bedoelt, terwijl er veertien- tot vijftienjarigen zijn voor wie dat nog niet geldt. Meisjes staan gewoonlijk veel meer open voor de interventie, het advies en de begeleiding door de trainer-coach dan even oude

jongens. Jongens en meisjes hebben daarin een wat andere benadering nodig. Dat hangt mede samen met de rol van de peer groep: die is voor jongens en meiden wat anders. Begeleiden in het gevoel van competentie, en bespreken van verbeterpunten en kwaliteiten heeft zin als de speler a) de aandacht kan opbrengen om naar de opmerkingen van de trainer-coach te luisteren en b) de taal begrijpt die de trainer-coach tot hem richt, c) inziet wat de trainer-coach wil overbrengen, wat de bedoeling is. In mijn antwoord op eerdere vragen ben ik hier al op ingegaan. Ik zie het als een taak voor de trainer-coach om te werken aan de ontwikkeling van zelfinzicht, empathie en zelfregulatie omdat deze helpen in de ontwikkeling van de persoon van de jonge sporter. Daarmee sturen ze ook diens sportieve prestaties.

Over 'het gevoel van competentie' nog het volgende: houd voor ogen dat dat gevoel verandert door de hele adolescentie heen. Dat is het gevolg van het feit dat de persoon zich fysiek nog sterk ontwikkelt (voor de meeste jongeren geldt: tot ruim na het twintigste jaar) maar dat dit ook van toepassing is op zijn cognitieve, sociale en emotionele functioneren. Samen zijn dit de vier dimensies van het functioneren en deze kunnen nog sterk veranderen over de loop van een aantal jaren. Een vijftienjarige die een positief gevoel heeft over zijn competenties ('ja, ik ben nu behoorlijk goed en bijna de beste van de club') kan op het zeventiende jaar daar een stuk negatiever over zijn omdat de leeftijdsgenoten fysiek en sportief meer gegroeid zijn dan hij/zij.

5.2 Vanaf welke leeftijd snapt een kind waar hij/zij zichzelf op kan verbeteren? Zonder bijvoorbeeld te denken dat de trainer-coach vindt dat hij/zij iets niet kan (en het dus negatieve gevolgen heeft voor plezier en zelfvertrouwen).

Aanbeveling: Deze thema's zijn beantwoord bij andere vragen.

Toelichting: Dit punt is in een aantal andere vragen behandeld. Kort samengevat: midden in de vroege adolescentie (bijvoorbeeld 12 à 13 jaar) moeten de zelfevaluatie en het zelfinzicht van de tiener zich al aan het ontwikkelen zijn. Indien niet, dan moet het daarin gericht worden gestimuleerd.

5.3 Wanneer snapt een kind een langere termijn ontwikkeldoel?

Aanbeveling: Heb niet te hoge verwachtingen over hoe goed de jongere in staat is om doelen te stellen voor een langere termijn. Ook al kan een midden-adolescent onder woorden brengen wat hij of zij als ontwikkelingsdoel heeft, dat wil niet zeggen dat hij/zij daarover een duidelijk beeld heeft.

Toelichting: Wat wordt bedoeld met 'langere termijn'? Voor een mid-adolescent is een half jaar al niet te overzien, laat staan 'jaren'. Daarom is de vraag 'wat wil je later worden?' voor vrijwel alle tieners niet te beantwoorden. Het antwoord is meestal impulsief en matig omschreven, vaak nauwelijks overwogen en

BOX 2

VAARDIGHEDEN EN KERNCOMPETENTIES ALS FOCUS VOOR DE TRAINER-COACH

Zelfinzicht: De vaardigheid van het zichzelf een spiegel voorhouden, en jezelf de vragen stellen: 'Hoe heb ik dat eigenlijk gedaan?', 'Was dat ook mijn bedoeling?', 'Hoe wil ik dat kunnen verbeteren/veranderen?', 'Wat zijn de dingen waarin ik echt wel voldoende tot goed of heel goed ben, en waarin kan ik mezelf verbeteren?', 'Wat zou ik daarvoor moeten doen?'

Zelfregulatie: Een vaardigheid in het handelen die ertoe leidt dat je stilstaat bij de situatie, deze actief beschrijft, opties beoordeelt en een handlungsplan ontwerpt dat leidt tot een aanpassing van je gedrag, je cognities en/of belevingen. Zelfregulatie is een uiterst belangrijke vaardigheid, die zorgt dat je niet meer de slaaf bent van je impulsen en emoties.

Zelfwaardering: De waarde die je toekent aan jezelf, je identiteit, je functioneren. De zelfwaardering kan strijdig zijn met de werkelijke situatie (je kunt jezelf overschatten maar ook onderschatten). Een realistisch zelfbeeld kan soms toch gepaard gaan met een matige zelfwaardering, bijvoorbeeld wanneer je 'topper' zou willen zijn, maar in

je sport niet meer dan gemiddeld bent. Het is optimaal wanneer de adolescent in zijn ontwikkeling en ontplooiing een realistisch zelfbeeld en dito zelfwaardering ontwikkelt.

Monitoring: Onderscheid het zelf-monitoring (dat overlapt met zelfinzicht) en social monitoring: het evalueren van de sociale omgeving; trainer, coach, ouders, teamgenoten, andere sporters, leeftijdsgenoten en influencers.

Empathie: De vaardigheid van het kunnen inschatten van a) de intenties en b) de emoties van anderen. Het kunnen 'invoelen' en 'inleven': hierbij gaat het er niet om dat je de intenties en/of gevoelens van anderen overneemt, maar dat je je kunt inleven in hun situatie.

Kunnen verwoorden van intenties: Het in woorden kunnen beschrijven van je bedoelingen, maar ook 'wat er is gebeurd', 'wat dat betekent', 'waar dat aan kan liggen'. Het gaat erom dat je taal hebt die niet alleen een gebeurtenis kan beschrijven maar ook de sociale en eventueel emotionele betekenis daarvan.

heeft ook niet veel relatie met wat er later gebeuren zal. Ten aanzien van het 'langere termijn doel' dat in de vraag is genoemd het volgende: Als het gaat om doelen als 'ik wil horen bij de beste sporters op onze club', 'ik wil professional worden' of dat soort zaken, dan is mijn antwoord dat het kind vanaf de midden-adolescentie wat beter gaat begrijpen dát je een langetermijndoel moet hebben. Dat komt doordat in die periode op school gekozen moet worden voor vakkenpakketten, en omdat ooms en tantes je vragen 'wat je later gaat worden'. Maar de meeste jongeren zitten in die periode (de midden-adolescentie) nog volop in de ontwikkeling van hun identiteit. Daarom zijn ze juist de bredere ervaring en kennis aan het verzamelen die hen zal gaan helpen om te beoordelen 'wat er allemaal relevant kan zijn in de toekomst'. Ze hebben nog niet veel overzicht over wat er allemaal mogelijk is en kennen de routes nog niet. Dus waarschijnlijk is 'het snappen van een langere termijn ontwikkelingsdoel' erg abstract en voor veel jongeren te hoog gegrepen...

5.4 In hoeverre is het nodig dat een kind zich bewust wordt (gemaakt) van zijn verbeterpunten? Vormt het een meerwaarde voor het kind? Zit hier nog een leeftijdsfase aan vast, wanneer dit een meerwaarde zou kunnen zijn (als die meerwaarde er is)?

Aanbeveling: Werk aan 'eagerness', aan enthousiasme en motivatie, aan nieuwsgierigheid, en verschaft handvatten om de prestatie te verbeteren. Maar houd er rekening mee dat spelen voor de preadolescent en de jonge adolescent nog anders is dan voor de late adolescent en de volwassene. Te vroeg verschaffen van 'verbeterpunten' kan ook een negatief effect hebben op de lol in leren en op de lol in spelen.

Toelichting: Een kind van 7 jaar oud dat veel plezier beleeft aan het bouwen met technisch LEGO, zal waarschijnlijk niet erg blij worden als een coach hem vertelt dat hij het anders moet aanpakken, en hem strategieën voorlegt die hij (de coach) als Delfts ingenieur als handig ervaart. Dat is omdat de leerstrategieën en aanpak van een volwassene anders zijn dan een jongere van zeven (en van alle leeftijden tussen zeven en volwassen). Het bewustmaken van verbeterpunten kan dus ook contraproductief zijn omdat het kind rationeel gaat nadenken en reflecteren op een proces dat zich – in die periode van het leven – eigenlijk deels onbewust en niet-rationeel moet afspelen. Het werken aan verbeterpunten wordt pas echt zinvol als de jongere zelf behoefte aan dergelijke adviezen krijgt. Dat is wanneer hij zoekt naar feedback en kennis en informatie die hij niet zelf vinden kan. In dit verband: veel kinderen onder de 10 jaar oud 'vragen je de oren van het hoofd' over dingen die zij in de wereld observeren en waarvan ze zich afvragen: 'Huh? Hoe zit dat? Hoe werkt het?' Dus die natuurlijke nieuwsgierigheid is er, en die is wel aan te spreken door de trainer-coach. Weer het woord 'eager': de *eagerness* uit zich in de gretigheid waarmee het kind een nieuw spelletje leert, een nieuwe handeling leert uitvoeren, nieuwe kennis verwerft, een nieuwe beweging leert uitvoeren, gemotiveerd is om een nieuwe activiteit te starten. Daarin is dus steeds sprake van een situatie waarin het kind te weinig kennis/ervaringen heeft, zich dat ook realiseert en dan op zoek gaat naar anderen die hem dat kunnen vertellen of op weg helpen. Anderen? Dat zijn de trainer of sportcoach, de leraar of ouder en vaak ook oudere leeftijdsgenoten en influencers.

"De trainer-coach treedt op als hovenier in de ontplooiing van de jonge sporter en verschaft feedback, steun, sturing en inspiratie"



6

Hoofdstuk

Homogeniteit/diversiteit

6.1 Momenteel wordt de sport georganiseerd door kinderen in te delen in leeftijdscategorieën, geslacht en niveau. Wat zijn de voordelen van meer diversiteit in groepen? Bijvoorbeeld om jongens en meisjes samen te laten sporten, veel verschillende niveaus samen te laten trainen, leeftijdscategorieën uit te breiden (voordelen in relatie tot sporttechnische, cognitieve, sociaal-emotionele en fysieke ontwikkeling)?

Aanbeveling: Laat leeftijd als primair criterium los en geef het actueel functioneren en de ontwikkelingspotentie een grotere plek. Er zijn weinig redenen om jongens en meisjes, of jongeren van uiteenlopende leeftijd, niet met elkaar te laten sporten. Meer homogene groepen zijn dan aan te bevelen wanneer de prestatieverschillen of de verschillen in interesses of sociaal en emotioneel functioneren te groot zouden worden.

Toelichting: Als in de organisatie van de sport meer ruimte wordt gegeven aan diversiteit, dan heeft dat als voordeel dat kinderen/jongeren meer gelegenheid krijgen om van elkaar te leren. Jongens kunnen leren van meisjes; meisjes van jongens. En jongeren van verschillende sociale milieus en van verschillende leeftijd leren van elkaar. Diversiteit *verbreedt* de mogelijke leerervaringen en leert jongeren van verschillende leeftijden en achtergronden met elkaar om te gaan. Dat voorziet in nieuwe cognitieve, sociale en emotionele prikkels. Die zijn zelf weer een stimulans voor hun hersenrijping, en daarmee ook van de ontplooiing van 'de persoon van de jonge sporter'. Ook kan het hen wat weerbaarder maken jegens de soms erg dwingende invloed van de peer groep, en daardoor de vaardigheden in sociale interactie vergroten.

Er zijn veel aanwijzingen dat in breder samengestelde groepen meer 'voorbeeldgedrag' aanwezig is; meer voorbeeldfiguren en rolmodellen waaraan de jongere zich kan spiegelen. Tieners kijken naar elkaar en luisteren naar elkaar. Dat is inherent aan 'het sociale brein van de adolescent' waarbij de hersenen bij voorkeur aandacht geven aan sociale en emotionele prikkels. Door leeftijd als kerncriterium minder centraal te stellen in de organisatie van de sport, wordt het voor de jongere gemakkelijker om inspiratie te ontleen aan de sportieve prestatie of het gedrag van een iets oudere persoon, of dat van een leeftijdsgenoot van de andere sekse of met een verschillende sociale achtergrond.

Daar komt bij dat een qua samenstelling heterogene sportomgeving een sterk positieve invloed kan hebben op het sociaal gedrag: elkaar begrijpen, rekening houden met elkaar, steun geven, overleggen en inzicht krijgen in de bedoelingen van anderen, leeftijdsgenoten en coaches. Een nadeel van de (huidige) indeling op grond van leeftijd en geslacht is het risico op de vorming van monoculturen die stereotiep gedrag in stand houden of bevorderen. Een goed voorbeeld daarvan zijn de Engelse kostscholen waarin de leerlingen zich sociaal gezien eenzijdig ontwikkelen en zich door de sociale druk een niet-realistisch beeld gaan vormen van de andere sekse – en van leeftijdsgenoten met een andere sociale achtergrond. Stereotiepe opinies en overtuigingen ontstaan door groepsdruk. Deze leidt tot conformiteit, tot een soort norm over hoe je hoort te zijn: 'jongens moeten stoer zijn' waardoor machogedrag kan ontstaan, en 'meisjes volgen elkaar en doen alles samen' waardoor meisjes kunnen worden belemmerd in hun individuele ontwikkeling.

6.2 Wat zijn nadelen van meer diversiteit in groepen (nadelen in relatie tot sporttechnische, cognitieve, sociaal-emotionele en fysieke ontwikkeling)?

Aanbeveling: Er zijn geen duidelijke nadelen van het vergroten van diversiteit van groepen.

Toelichting: Wanneer de geslachtelijke en fysieke ontwikkeling in de puberteit goed zijn gevorderd, dan kunnen prestatieverschillen tussen jongens en meiden zo groot worden dat ze – ongeveer vanaf de start van de midden-adolescentie – meer last dan voordeel van elkaar hebben: omdat spierkracht en fysiek vermogen dan te sterk in het voordeel van jongens gaan uitvallen. Toch zijn er gevallen denkbaar dat ook oudere jongens en meiden met elkaar trainen, net zoals dat voor diverse andere sporten geldt. In het schaken doen topschaaksters zoals Judith Polgar al jaren mee met de mannen in de wereldtop. En de vrouwelijke scheidsrechter heeft haar intrede gedaan, ook bij topwedstrijden in het mannenvoetbal ... Een tweede mogelijk nadeel van een vergroete diversiteit kan betrekking hebben op de sociale interactie in groepen die bestaan uit zowel jongens als meiden. Het ontstaan van vriendschappen of romantische relaties zou theoretisch kunnen afleiden van het doel: een goede sportieve prestatie. Ik beschouw dit niet als een valide nadeel, want dergelijke vriendschappen kunnen zich op clubniveau ook ontwikkelen wanneer de partners/vrienden niet in dezelfde groep zitten. Ook zijn er intensieve vriendschappen tussen jongens en tussen meisjes in meer homogeen samengestelde groepen en er zijn geen aanwijzingen dat dat nadelig is voor de sportieve prestatie. Een derde nadeel zou – in theorie – kunnen zijn dat de sporters in heterogeen samengestelde groepen mogelijk wat minder onderlinge competitie vertonen vanwege de grootte van de prestatieverschillen binnen de groep. Minder onderlinge competitie zou ten nadele kunnen werken van hun ambities en prestaties. Het is echter de vraag of dat zo is. In een

Houd rekening met 'latent talent'

homogene groep zullen enkele personen zich kunnen optrekken aan het niveau van anderen die net iets beter zijn. Groepsgegoten in zo'n homogene groep die juist nog wat minder goed presteren, zullen mogelijk juist minder motivatie daartoe hebben, terwijl ze in een heterogeen samengestelde groep zich minder belemmerd voelen en meer andere personen om zich heen hebben die als voorbeeld en identificatiebron kunnen fungeren.

6.3. Als je van mening bent dat er voordelen zitten aan diversiteit in groepen, tot op welke leeftijd is dat voordelig en wanneer is (meer) homogeniteit gewenst/nodig?

Aanbeveling: Formuleer geen 'harde knip' ten aanzien van leeftijd en deel groepen in op grond van functioneren en potenties. Overweeg om meer homogene groepen te vormen vanaf (ongeveer) de midden-adolescentie.

Toelichting: Veel sport, c.q. topsport bij laat-adolescenten en jongvolwassenen vindt plaats in brede leeftijdsgroepen. Bij teamsporten zitten sporters van verschillende leeftijden (bijvoorbeeld: van 18 tot 30) samen in een elftal, waarbij de inbreng van de jongsten in zo'n groep wat anders kan zijn dan die van de ouderen (die meer ervaren zijn). Zo is het ook denkbaar dat er meiden zijn die in de midden- en zelfs late adolescentie fysiek, sociaal en qua sportief gedrag goed mee kunnen komen in een jongensgroep. Dan kan het voor zowel jongens als voor de meiden voordelen bieden ten aanzien van de ontwikkeling van hun sportief presteren, hun persoonlijke groei, en ontplooiing. Het is dan ook de vraag of het nodig

is om een maximumleeftijd te noemen. Belangrijk criterium is dat de groepsleden open moeten staan voor elkaars inbreng en dat stereotiepe percepties en kwalificaties achterwege moeten blijven. Daarin zie ik een belangrijke rol voor de coach en trainer, en voor eventueel bij de sportorganisatie aan te stellen gedragswetenschappers. Zij kunnen een gerichte functie hebben in het stimuleren en begeleiden van de sportieve en persoonlijke groei.

Meer homogeniteit in de groep kan nodig zijn voor jonge turners/turnsters die al bij de top horen in hun leeftijdsgroep en bovendien zeer gemotiveerd zijn, en voor sporters met veel potentie, bij wie de talenten nog niet geheel tot expressie gekomen zijn: zij kunnen er baat bij hebben om voor de ontwikkeling van hun prestaties in een homogene topgroep te zitten. Dat kan positief uitwerken voor hun oefenschema en voor het opdoen van de nodige ervaringen, en voor het verder stimuleren van hun ambities. Dergelijke *high potentials* hebben er wel baat bij dat niet alleen aan hun fysieke ontplooiing en sportieve prestaties wordt gewerkt maar ook aan een voldoende brede sociale en emotionele ontwikkeling.

6.4. Zijn mogelijke voordelen van meer groepsdiversiteit afhankelijk van niveau (talent)? Bijvoorbeeld: is diversiteit meestal goed op een wat lager niveau, terwijl je er op een hoger niveau wellicht niet aan ontkomt, doordat je kinderen de beste faciliteiten wilt bieden? Of misschien is het juist op een hoger niveau ook belangrijk? Waarom?

Aanbeveling: Stimuleer diversiteit, ongeacht leeftijd, en houd rekening met de individuele verschillen die bepalend kunnen zijn voor een groei en ontplooiing die in de tijd wat later komt. Houd rekening met 'latent talent'. Dat wil zeggen: talent dat nog niet is doorgebroken, maar wel in potentie aanwezig is.

Toelichting: Eerst over het woord 'talent'. Het wordt vaak verkeerd gebruikt. Talent staat voor iets dat latent aanwezig is; het is een potentie, iets dat zich zou kunnen ontwikkelen als aan bepaalde voorwaarden is voldaan. 'Een kind met talent laat iets zien wat de belofte inhoudt van een nog veel verdere groei en ontplooiing. Het woord 'talent' wordt echter vaak gebruikt in relatie tot actuele prestatie, tot het huidige niveau. Op die manier is het ook nu in deze vraag gebruikt. Echter, het niveau dat een kind op dit moment heeft, kan wel eens een zwakke afspiegeling zijn van zijn echte talenten. Er zijn veel voorbeelden van personen die in de kindertijd of tienerleeftijd niet bijzonder excelleerden maar enkele jaren later, of pas in de volwassenheid tot volle wasdom kwamen. Dat geldt op het gebied van de sport, in de muziek én in het reguliere onderwijs.

Nu de beantwoording van de vraag. Diversiteit is op alle niveaus belangrijk; voor jongeren die niet (of nog niet) tot de top behoren en voor jongeren aan de top. Jongeren die nog wat minder presteren, kunnen door de inbedding in een bredere groep meer en bruikbare voorbeelden en rolmodellen krijgen en zich technisch beter ontwikkelen. Daaraan kunnen ze de motivatie ontleneren om zich verder te ontwikkelen. Jongeren aan de top hebben baat bij een bredere sociale omgeving. Hun sociale brein wordt gevoed door sociale en emotionele stimuli. Die zijn brandstof voor hun brein en dat rijpt dan breder. Dat is van voordeel omdat de hersennetwerken die zich ontwikkelen voor meer activiteiten kunnen worden gebruikt. Algemeen: latente talenten kunnen zich in heterogene groepen beter ontwikkelen doordat er meer routes worden getoond, er zijn meer voorbeelden en rolmodellen, en door de vergrote mogelijkheid om zich op alle vier de dimensies fysiek én cognitief én sociaal én emotioneel te ontplooiën.



7

Hoofdstuk

TOKYO 2020

TeamN



A.2 R



Feedback en Jurering

7.1 Zijn er ontwikkelingsfasen te onderscheiden in de manier waarop kinderen kunnen omgaan met feedback?

Aanbeveling: Ja. De jonge sporter is nog 'werk in uitvoering' en is nog aan het leren, hoe hij of zij moet omgaan met feedback. Houd in de gaten dat jongeren sterk kunnen verschillen in de mate waarin ze openstaan voor feedback en dat dit over de jaren verandert door de kennis en ervaringen die ze opdoen. De coach/trainer geeft bij voorkeur maatwerk doordat hij/zij hiermee rekening houdt. De sportcoach/trainer is net zoals de leraar (en de ouder-opvoeder) bij uitstek degene die de feedback verschaft.

Toelichting: De vaardigheden die kinderen opdoen in het omgaan met feedback hangen sterk af van de ervaringen die ze hebben opgedaan in de sociale setting. In de eerste acht tot tien jaar van het leven was dat vooral in het gezin thuis en op school. Ergens in de basisschoolleeftijd verruimt de ervaring in het sociaal contact zich doordat het kind in toenemende mate contact heeft met leeftijdsgenoten en daar ook thuis op bezoek komt, bij hobby en spel en op de sportclub of muziekschool. De jongere doet vooral ervaringen op die zijn gekoppeld aan activiteiten in de sociale omgeving. Het is daarom beter om in relatie tot feedback niet te praten over ontwikkelingsfasen: omdat er enorme verschillen zijn tussen kinderen, door het feit dat de sociale omgeving en de gezinscultuur zo anders kunnen zijn. Daardoor kan Myrthe van tien heel vaardig zijn in het omgaan met feedback terwijl Sanne van vijftien daar nog veel moeite mee heeft.

Nu de vraag 'om wat voor soort feedback gaat het?' Dit is een cruciale vraag. De aard van de feedback is namelijk sterk afhankelijk van de opvoeder, de leraar, de coach. En er bestaan verschillende opvoedstijlen

die sterk van elkaar verschillen. Met andere woorden: de ene feedback is de andere niet. Een kind dat in de vroege kindertijd en basisschoolleeftijd veel vrijheid heeft gekregen en ouders heeft die hem of haar toestaan om vooral de eigen route te vinden – een opvoedstijl volgens laissez-faire principes – heeft ervaring met een heel ander soort feedback dan een leeftijdsgenoot die is opgegroeid in een milieu waarin strenge regels gelden met de ouders als handhavers. Feedback kan dus het karakter hebben van steun, van – gerichte of indirecte – sturing (of het gebrek daaraan), of van inspiratie, en van de mate waarin routes worden gewezen. Ook belangrijk is feedback in de vorm van technische aanwijzingen die zijn gericht op de uitvoering van motoriek en beweging. Zoals dit geldt voor de jongere in zijn thuisstelsel, geldt het ook voor aanwijzingen gericht op gedrag, beleving en sportief functioneren van de jonge sporter.

Belangrijk is dat alle kinderen en tieners vaardiger worden in het omgaan met feedback. Het gemakkelijkst gaat dat bij jongeren die al in de thussituatie en/of op school ervaring hebben opgedaan met positieve, constructieve feedback. Daarbij gaat het om een terugkoppeling waar de jongere wat aan kan hebben omdat hij of zij herkent wat hij nog niet goed doet, en daardoor zichzelf kan verbeteren. Een jongere die deze ervaring heeft, weet dat de feedback de bedoeling heeft om hem te ondersteunen en niet om hem af te branden. Een belangrijke overweging is dat er kinderen en jonge tieners zijn die juist een negatief beeld van zichzelf hebben ontwikkeld door de feedback die ze tot dan toe hebben ontvangen. Op de sportclub is het dan van groot belang om zo'n persoon te leren omgaan met de feedback en om de jonge sporter te leren herkennen wat het motief is om die feedback te geven. Dit is nodig omdat vooral in de vroege en midden-adolescentie veel tieners

Spelend leren is voor de jonge sporter van groot belang

nog helemaal niet openstaan voor het belang van feedback en ook de intenties van de coach of trainer en zijn/haar aanpak niet goed begrijpen.

De groei van de vaardigheid van het 'hoe om te gaan met feedback' wordt sterk bepaald door de ontwikkeling van de zogenoemde Executieve Functies (EF¹; zie de bijlage voor uitvoeriger beschrijving). Dat zijn neuropsychologische functies die zich ontwikkelen door ervaring en die in de complexer wordende hersenbedrading worden vastgelegd. Ten aanzien van feedback zijn de belangrijkste EF het zelfinzicht en de zelfregulatie. Daarnaast gaat het om functies in relatie tot kiezen en beslissen, om empathie en het inschatten van de intenties en emoties van anderen, en om het begrijpen van sociale regels en normen. Het zelfinzicht is van cruciaal belang want door zelfinzicht herkent de persoon 'waar hij al best goed in is, en op welk gebied nog wat groei mogelijk is'. Het zelfinzicht kan alleen groeien door feedback uit de omgeving. De mens is een sociaal dier dat leert van de ervaringen van eerdere generaties. Dat heeft het voordeel dat veel overgeleverde kennis en ervaringen nu kunnen worden verschaft aan de jongere. Dat gebeurt door feedback. Zelfregulatie ontwikkelt zich daarna als vervolg op het zelfinzicht. Daardoor past het gedrag zich aan omdat de persoon herkent heeft dat het anders móét, dat het anders kán, en hóé dat het beste kan.

7.2 Waarop ligt wat de sportieve prestatie betreft de nadruk bij het geven van feedback? Is daarin een verschil in aanpak bij jonge kinderen (tot 12 jaar), en bij wat oudere kinderen (ouder dan 12 jaar)? Bijvoorbeeld in hoe sturend de feedback moet of kan zijn? Of hoe impliciet of expliciet dit zou moeten zijn?

Aanbeveling: Zorg dat jonge en oudere kinderen/tieners breed worden gestuurd én geïnspireerd en blijf ook de oudere tieners sturing geven. Aan te bevelen is aan alle groepen inzicht te geven wat de bedoeling is van de feedback en te blijven benadrukken 'wat heb ik voor bedoeling met mijn feedback, en wat kun je ermee'. Het is immers een wezenskenmerk van de adolescent om te denken 'ik kan dat wel en heb geen feedback en ook geen leraar nodig'. Zorg door het geven van feedback voor de ontwikkeling van het empathisch vermogen: de vaardigheid van het inschatten van de intenties (en emoties) van anderen.

Toelichting: Jongere kinderen en tieners weten nog niet wát ze niet weten. En ze weten ook nog niet wat er allemaal mogelijk is, omdat ze dat nog niet hebben meegemaakt en er ook geen voorbeelden van hebben ervaren. Daarom kan een belangrijk deel van de feedback aan jonge kinderen worden gericht op het verschaffen van kennis, het inzicht geven in routes, in het wijzen op 'deze aanpak is ook mogelijk':

¹ In het boek *Leer je kind kennen* zijn aparte hoofdstukken gewijd aan de belangrijke Executieve Functies en de sociale en emotionele functies. Zo zijn er hoofdstukken over nieuwsgierigheid, over bewegen, executief functioneren, werkgeheugen en aandachtsfuncties, impulsiviteit, spanningsbehoefte, plannen, kennen en denken. Ten aanzien van het sociaal en emotioneel functioneren zijn aparte hoofdstukken gewijd aan monitoring, emoties, empathie, zelfinzicht en zelfregulatie, identiteit, en psychologische processen.

het inspireren. Dat werkt al zo bij jonge kinderen die van elkaar of van ouders voorbeelden krijgen van spel, spelregels en aanpak. Ten aanzien van bewegen en sportief presteren is het bij jonge kinderen niet altijd nodig om de motorische prestatie tot in detail fijn te slijpen; dat kan zelfs averechts werken omdat dat de aandacht richt op wat er nog allemaal niet goed gaat. Dat kan leiden tot motivatieproblemen. Spelend leren is voor de jongere – dus ook de jongere sporter – van groot belang. Dat zorgt voor verbreding en het ervaren ‘dat er meerdere mogelijkheden zijn om je doel te bereiken’. Feedback op de jongere sporter is daarom vooral effectief waar het gaat om het wijzen van routes, en het inspireren op alternatieven. De feedback kan gericht worden naarmate de jonge sporter zich al meer heeft kunnen ontwikkelen.

Sportende tieners vanaf de leeftijd van de vroege adolescentie hebben vanaf de latere jaren van de kindertijd zoveel ervaring opgedaan, dat ze zich bewust worden van het feit dat er nog veel meer mogelijk is. Hun zelfinzicht is gegroeid, en ze hebben ook veel meer dan kinderen in de late kindertijd enige feedback op zichzelf ontwikkeld. Ze hebben beter zicht op de mogelijkheden in het handelen in hun sport en hebben al meer ervaring met verschillende trainingsvormen en ‘het waarom’ daarvan. Hun intrinsieke motivatie is gegroeid en deze zorgt dat ze nu beter in staat zijn om om te gaan met technische feedback ten aanzien van ‘dit kan beter, en wel zo!’. Dat is sturende feedback en deze is bij tieners ouder dan circa 12 à 13 jaar mogelijk en relevant vooral voor gedrag, voor inzicht in mogelijkheden en het verwoorden daarvan. Toch doen coaches/trainers er goed aan om nog steeds inspirerende feedback te blijven geven aan deze tieners en actief de routes te wijzen die gericht zijn op verbreding van hun mogelijkheden. Omdat het brein van de tiener sterk gericht is op nieuwigheid (de tiener is een ‘nieuwigheidsmachine’) wordt hij of zij extra gemotiveerd als nieuwe handelingen en bewegingen en de feedback daarop worden aangeboden.

7.3 Wanneer je sport binnen een discipline van de KNGU, word je beoordeeld door een jury. Op dit moment betekent dit een score die tot stand is gekomen door puntenaftrek van fouten die je hebt gemaakt tijdens je oefening. Vanaf welke leeftijd zijn kinderen in staat te begrijpen wat de boodschap is van deze score (dus waar ze zichzelf kunnen verbeteren)? Of wordt bijvoorbeeld bij jonge kinderen feedback vaak opgevat als kritiek?

Aanbeveling: Omdat de meerderheid van preadolescenten en vroeg-adolescenten nog niet goed in staat is om de intenties van een jury en de gegeven beoordeling in te kunnen schatten, is er grote kans dat een dergelijke beoordeling niet constructief bijdraagt aan hun ontwikkeling. Aanbeveling is om voor deze jongeren een ander beoordelingssysteem te ontwerpen dat meer aansluit bij hun nog onvolgroeide denkproces: een beoordelingssysteem dat inzichtelijker is, en dat ook meer ruimte laat voor de beoordeling van dat wat er volgens coach en jury wél goed is gedaan.

Toelichting: Het is sterk de vraag of kinderen in de preadolescentie en ook jonge tieners al voldoende cognitieve kennis en ervaringen hebben opgedaan om de strekking van het huidige beoordelingssysteem goed te kunnen inschatten. Dat heeft er mee te maken dat het puntensysteem in principe een analytisch systeem is. Voor volwassenen is vrij helder hoe de aard van de fout en de puntenaftrek met elkaar verband houden. Maar het denkproces van de overgrote meerderheid van tieners (en dus ook van kinderen) is kwalitatief nog anders dan die van de volwassene die ze ooit zullen zijn. Dat kan betekenen dat ze zullen begrijpen ‘ik heb het nog niet zo goed gedaan’, of ‘Marthe was kennelijk beter dan ik’ maar ze kunnen dat nog niet koppelen aan de aard en het belang van de fouten die ze hebben gemaakt. Ze kunnen de aard van die fout nog niet goed herkennen of invoelen. Als vergelijking het volgende: als een jonge hoogspringster de lat heeft liggen op 1 meter 30

en ze springt de lat eraf, dan is voor haar duidelijk dat de prestatie nog te wensen overlaat. Als er een jury naast de baan staat die de kwaliteit van haar aanloop en afsprong zou beoordelen, dan is dat oordeel veel lastiger te articuleren, en moeilijker in relatie te brengen met de motorische prestatie die de jonge hoogspringster heeft neergezet.

Is er iets te zeggen over de leeftijd waarop kinderen in staat zijn om de boodschap van het juryoordeel te begrijpen? Ja, maar alleen in vrij grove termen. Er zijn kinderen die al een goede ontwikkeling van de Executieve Functies hebben doorgemaakt (zie eerdere paragrafen en de bijlage), en die al wat beter in staat zijn om dit oordeel te vertalen naar een zelfoordeel. Dit zelfoordeel is door hen te gebruiken om de motorische prestatie bij te slijpen. Dat wordt nog makkelijker voor hen als de trainer of coach onder woorden brengt op welk punt de prestatie te verbeteren is. Naast deze groep van jongeren die het jury-oordeel wel begrijpen en kunnen gebruiken, is er een aanzienlijke groep voor wie dat nog moeilijk is. Naar analogie met ander gedrag van adolescenten: zelfs jongvolwassenen hebben vaak nog moeite om de zin achter de corona-regels te begrijpen, of om als student in het hoger onderwijs te begrijpen 'waarom zou ik deze stof eigenlijk moeten kennen'. Er zijn veel andere voorbeelden waaruit blijkt dat adolescenten nog moeten leren om regels te begrijpen en volgen die voor de meeste volwassenen wel helder zijn. Ten aanzien van de beoordeling van de sportieve prestatie van jeugdige sporters geldt dan ook: houd er rekening mee dat ze in woorden zullen zeggen 'ja, ik begrijp het' maar dat ze het in wezen niet begrijpen. Dat merk je als je vraagt: 'Leg het nu eens in eigen woorden uit'.

7.4 Is dit jurysysteem tot 12 jaar te negatief voor kinderen? En heeft deze manier van jureren voornamelijk negatieve gevolgen voor bijvoorbeeld motivatie en zelfvertrouwen? Of ligt hier vooral een uitdaging in de begeleiding na het krijgen van deze score (door trainer-coach en of ouders) en niet zozeer in het geven van de score?

Aanbeveling: De beoordeling door het jurysysteem wordt hoogstwaarschijnlijk door veel kinderen als negatief opgevat; niet als constructief en geen handvat tot verbetering. Vul daarom voor de jongere leeftijdsgroepen (preadolescentie en vroege adolescentie) het bestaande beoordelingssysteem aan door juist ook nadruk te leggen op de verschillende aspecten van het sportief presteren waarin het kind wel goed functioneert. Aanbevolen wordt om een systeem op te zetten met cijfers, analoog aan de manier waarop schoolprestaties worden beoordeeld.

Toelichting: Het jurysysteem legt de nadruk op de zaken waarin de jonge sporter nog niet goed functioneert: op fouten. Dit kan voor veel kinderen negatief uitwerken omdat het kind hieruit leert 'ik heb het niet goed gedaan' of zelfs 'ik ben niet goed genoeg'. Dit kan zorgen dat de motivatie vermindert evenals het zelfvertrouwen. Dat komt doordat juist kinderen en jonge adolescenten tussen 8 en 14 jaar nog weinig inzicht hebben in 'de bedoeling van dit alles'. Veel hebben ze nog niet meegemaakt, en daarom is de wereld die voor volwassenen vanzelfsprekend is, voor hen nog grotendeels nieuw. Daarbij komt dat ze nog volop bezig zijn met de verwerving van Executieve

Veel jonge kinderen kunnen nog niet goed omgaan met het jurysysteem

Beoordeel ook wat wél goed ging



Functies. Empathie is daarin een belangrijke functie of vaardigheid. Empathie betekent dat je de bedoelingen van de ander kunt inschatten, dat je 'in zijn schoenen kunt staan'. Empathie is dan ook belangrijk om de bedoeling van de trainer of coach, van de sportclub en ook van het beoordelingssysteem te kunnen inschatten. Veel kinderen in deze leeftijdsperiode weten niet wat van ze wordt verwacht of wat het gegeven oordeel betekent. Ze hebben nog geen goed zicht op wedstrijden, op het belang van training en waar dit alles toe leidt. Daarbij komt, dat vaak de keuze voor de sport uiteindelijk is gemotiveerd vanuit de ouders. De trainer-coach kan hier wat diepgang aan geven, en daarom is het nodig dat de coach zich realiseert dat het zelfbeoordelingssysteem van veel jonge sporters nog niet ver ontwikkeld is, evenmin als de intrinsieke

motivatie.

Natuurlijk is een juryoordeel te nuanceren door een goede trainer-coach als die uitlegt wat de betekenis is en hoe men tot dit oordeel is gekomen. Toch is een dergelijk oordeel in potentie nadelig, in het bijzonder voor de jongste sporters (kinderen van acht tot vroeg-adolescenten van veertien). Dat komt doordat de overgrote meerderheid van de jongeren vaak te horen krijgt dat ze lastig zijn, dat ze minder presteren dan de trainer-coach (of ouder of leraar) verwacht. Dergelijke oordelen komen van thuis ('je hebt weer je kamer niet opgeruimd; je verwacht toch niet van mij dat ik dat doe? En je hebt weer een zesje voor Engels. Dat kan toch veel beter?') of van school ('Ik kan je die som toch niet nog een keer uitleggen? Dat zou de derde keer zijn...'). Kinderen worden, in

Inzicht in de voortgang kan juist stimulerend zijn

het bijzonder in de leeftijdsperiode van 8 tot 14 jaar, vaak geconfronteerd met verwachtingen die ze niet kennen, en die in ieder geval groter zijn dan zij kunnen waarmaken. En die onduidelijkheid kan een negatieve uitwerking hebben op hun zelfvertrouwen.

In aanvulling op het gestelde: psychologische processen spelen een forse rol. Jongeren zijn vele jaren bezig om volwassen te worden en merken zelf ook dat ze nog niet zo goed zijn als hun oudere broer of zus. Hun zelfinzicht is nog niet volwassen, en daarom zien ze nog niet dat ze matig presteren omdat ze nog jong zijn en nog veel moeten leren. Ze denken vaak dat ze dit echt niet kunnen (en nooit zullen kunnen: 'want Symen en Tim zijn gewoon beter dan ik'). Kortom, een beoordelingssysteem dat sterk de nadruk legt op wat er niet goed is, kan nadelig uitpakken door de psychologische reactie van het kind. Daarom is aan te bevelen om het beoordelingssysteem te veranderen. Het zou moeten worden aangevuld met een beoordeling van wat er wél goed ging. Belangrijk daarin is om aan te geven welke voortgang is gemaakt. Inzicht in zo'n voortgang kan juist stimulerend zijn omdat dat is waar de jonge sporter ook zelf naar streeft. Het jonge hoogspringstertje uit een vorige vraag kan een super positieve beleving hebben wanneer ze bij de volgende sprong wél de 1 meter 25 haalt. Dat motiveert om de lat op 1.30 te laten leggen.

7.5 Hoe zit dit bij kinderen vanaf 12 jaar?

Aanbeveling: *Streef ook bij kinderen ouder dan 12 jaar naar aanpassing van het jurysysteem door verbreding van het oordeel, niet alleen naar de gemaakte fouten maar ook naar de zaken die goed zijn gegaan.*

Toelichting: Jonge tieners ouder dan twaalf hebben sinds de preadolescentie al heel wat ervaringen en kennis opgedaan. De EF en de hersensystemen die daarvoor essentieel zijn, zitten in een proces van actieve rijping, waardoor de tiener meer openstaat voor nieuwe ervaringen. Zijn sociale brein is gericht op het gedrag en de intenties van anderen en daardoor kan hij of zij zijn gedrag beter aanpassen aan de eisen die de omgeving stelt. Daardoor is het hem of haar nu makkelijker om de constructieve feedback van de trainer-coach op waarde te schatten, evenals de jurybeoordeling. Maar de vroeg- en de midden-adolescent zijn er nog lang niet zo goed in als bijna-volwassenen dat zijn, en ook in de midden- en late adolescentie bestaan er nog grote individuele verschillen. Er zijn jongeren die hierin nog wat beter kunnen worden. Ook al zijn ze al vijftien, toch halen ze nog niet de essentie uit het oordeel waardoor ook zij het meer zien als een brede negatieve beoordeling: 'Ik ben nog niet goed genoeg.' Ze herkennen nog niet goed waar het voor is bedoeld, namelijk een terugkoppeling ten aanzien van 'hier is nog groei mogelijk'. Als analogie: uit veel wetenschappelijk onderzoek blijkt dat zelfs veel laat-adolescenten nog niet goed zijn in het beoordelen van sociale situaties. Dat leidt ertoe dat ze situaties geheel verkeerd inschatten en als gevolg daarvan domme beslissingen nemen. Ten

aanzien van het beoordelingssysteem voor sportprestaties geldt dus: zorg dat het eenduidig is en dat er helder is op welk aspect van het functioneren het oordeel betrekking heeft.

7.6 Op welke manier zouden beoordelingen aan kinderen beter gegeven kunnen worden? Moet er onderscheid worden gemaakt in leeftijdscategorieën?

Aanbeveling: *Het bestaande systeem voor kinderen jonger dan twaalf zou moeten worden vervangen door een systeem dat wijst op wat er allemaal goed gaat; daar kunnen best getalsmatige oordelen aan gekoppeld worden, analoog aan het systeem van schoolcijfers (1 t/m 10 of A t/m E zoals in de VS wordt gebruikt). Ook vanaf 12 jaar is zo'n systeem dat de nadruk legt op de positieve aspecten van het gedrag aan te raden. Deze leeftijdsgroep kan daarnaast ook beoordeeld worden met het bestaande systeem, mits er een goede vertaling gemaakt wordt van de jurycijfers naar 'wat dat betekent voor het verder opbouwen van je vaardigheden'. Het is aan te raden om zo'n vertaling te formaliseren en te protocolleren. Belangrijk is om het kind uit te leggen wat de gegeven beoordeling betekent, en waarom er zo'n toetsing is: het is een hulpmiddel voor het begeleiden van de voortgang.*

Toelichting: Beoordeel kinderen onder de 10 jaar (preadolescenten) vooral op de zaken die ze goed uitvoeren en leg minder nadruk op de zaken waarin ze nog minder goed presteren. Wellicht is te werken met een beoordelingssysteem dat in cijfers de opzet volgt van de beoordeling van het schools presteren. Dat kan gaan volgens het puntensysteem dat we in Nederland hebben of volgens de prestatiebeoordeling in het onderwijs in de VS (A t/m E).

Jong-adolescenten tot ongeveer 12 jaar kunnen met eenzelfde systeem worden beoordeeld; het kan worden aangevuld met oordelen over deelaspecten waarop nog groei mogelijk is 'ten aanzien van de afsprong krijg je een zeven; dat is al ruim voldoende dus je bent op de goede weg'. Een en ander is in positieve verbale bewoordingen te stellen.

Ook adolescenten vanaf 12 jaar hebben er baat bij als ze ook beoordeeld worden op de zaken die ze goed hebben uitgevoerd. Gegeven de ontwikkeling van hun EF zijn ze al beter in staat om de bedoelingen van het bestaande systeem te begrijpen. Het verdient wel aanbeveling om een protocol op te stellen ten aanzien van de wijze waarop de coach/trainer constructieve feedback geeft c.q het oordeel van de jury vertaalt in termen die de jonge sporter kan gebruiken ter scherping van het zelfinzicht, en daarmee zijn aanpak kan veranderen.



Hoofdstuk 8

Uit de veilige omgeving

8.1 Vanaf welke leeftijd is het verantwoord om kinderen langere tijd ('meerdere weken per jaar') van huis te laten zijn? Bijvoorbeeld door het verblijven in een gastgezin (meestal langere tijd), een buitenlandse trainingsstage, of buitenlandse toernooien?

Aanbeveling: Houd rekening met individuele verschillen tussen kinderen die samenhangen met eerdere ervaringen die ze hebben opgedaan. Beoordeel de mate waarin ze vanuit hun gezin en ruimere omgeving steun, sturing en inspiratie hebben ontvangen. Houd rekening met kinderen die sportief goed presteren maar in hun persoonlijke ontwikkeling nog niet zover zijn. Stimuleer hen om op een later moment naar het buitenland te gaan. In alle gevallen, maar zeker voor de laatstgenoemde groep: zorg voor een goed protocol dat ook voor de jonge sporter en zijn ouders helder is. Doe aan verwachtingenmanagement. Voorts: zorg voor een goede voorbereidingsfase waarin de sporter gestimuleerd wordt om zich een voorstelling te maken, een 'mentaal model' over 'hoe zal het er daar toegaan' en wat er mogelijk zou kunnen gebeuren.

Toelichting: Bij meerdere vragen hierboven ben ik ingegaan op de individuele verschillen tussen kinderen. Die individuele verschillen zorgen ervoor dat er geen goed antwoord is te geven op de vraag 'op welke leeftijd zijn jongeren in staat tot xx'. Er zijn beslist veertienjarigen die het prima aankunnen om meerdere weken per jaar van huis te zijn voor een trainingsstage, al dan niet in het buitenland, of een verblijf in een gastgezin. Er zijn er ook die nog niet zelfstandig genoeg kunnen functioneren en nog de nodige kennis of ervaringen missen. De jongeren die hiertoe wel in staat zijn op hun veertiende jaar hebben gewoonlijk te maken met een thuissysteem dat hen veel en brede ervaringen heeft laten opdoen. Logeren bij oma of

neefjes/nichtjes; het verblijf in een zomerkamp, met ouders mee op buitenlandreis en 'wat van de wereld gezien hebben'. Dergelijke ervaringen leggen zich vast in de hersenbedrading en zorgen ervoor dat de jonge tiener gebruik kan maken van eerdere ervaringen en dat hij of zij zich een mentale voorstelling kan maken van wat er te verwachten is. Die jongeren die hiermee nog niet veel (of geen) ervaring hebben opgedaan kunnen daartoe gestimuleerd worden door ze eerst in een meer beschermde omgeving (en voor niet te lange tijd) te laten oefenen met de zelfstandigheid die nodig is om zich buiten het gezin te kunnen redden.

Ook sportief zeer getalenteerde jongeren kunnen toch belemmerd worden door het ongewisse, door onzekerheid over wat er van ze wordt verwacht en wat er mis zou kunnen gaan. Dat is een leerproces, en er zijn emoties aan gekoppeld. Het is aan te raden om daar goed op te letten. Wat in zo'n geval kan helpen is om een kind dat er nog niet veel ervaring mee heeft te koppelen aan een buddy die die ervaring wel heeft en hen samen op reis te sturen. Ook heeft het zin om gericht gebruik te maken van verhalen, foto's en filmpjes van iets oudere sporters en hun ervaringen van vorige jaren, en daarmee een levendig beeld te scheppen: verwachtingenmanagement. Van belang is een goede briefing en een uitstekend protocol. Dat kan de jonge tiener helpen om zich een goede mentale voorstelling te maken van wat er te verwachten is. Ook dient voor de jonge sporter en zijn opvoeders helder te zijn op welke wijze het schoolwerk wordt gecontinueerd en welke support daarvoor geboden blijft worden om leerachterstanden op school te voorkomen. Dit omdat de totale ontplooiing van het kind gebaat is bij zowel ontwikkeling op gebied van het sportieve functioneren als op die van het schools presteren. Aanbevolen wordt om de ouders intensief te betrekken bij de opzet van het verblijf elders en

Of een kind 'eraan toe is', hangt af van meer dan sportieve prestaties



hen in te schakelen bij het voorbereiden, en dus in het scheppen van een mentale voorstelling van 'wat er daar zal gebeuren en hoe het er daaraan toegaat'.

8.2 Zijn er leeftijdsfasen waarop dit (tijdelijk) uit huis zijn verantwoord is?

Aanbeveling: Al naar gelang de voortgang in de persoonlijke ontwikkeling en de verworven vaardigheden op het cognitief, het sociaal, het emotioneel en het fysiek domein, kan de jongere voor korte of iets langere tijd buiten de setting van gezin en school functioneren; bijvoorbeeld op binnenlandse of buitenlandse stage. Het is aan te bevelen om een goed protocol c.q. checklist te maken, op geleide waarvan beoordeeld kan worden of de jonge sporter ervoor in aanmerking komt en zo ja welke omvang zo'n event of activiteit kan hebben.

Toelichting:

- Tot twaalf jaar sport het kind in de eigen sociale omgeving (dus geen gastgezin en geen buitenlandse stage of wedstrijden)

Uitzonderingen daargelaten waarbij een relatief jong kind toch kan meegaan met een ouder kind dat al ervaring hiermee heeft en dat optreedt als 'buddy'. Beperk het verblijf buiten het gezin tot 'maximaal enkele dagen'.

- Tussen 12 en 14 jaar is er een overgangsfase, waarbinnen het kind korte periodes kan wennen aan het weg zijn van huis voor de sport. En in deze fase wordt per individu gekeken of het kind eraan toe is of nog niet

Ook in dit geval gaat het in principe om slechts enkele dagen van huis; uitzonderingen betreffen kinderen die vanuit thuis al veel bruikbare ervaringen hebben opgedaan en in hun neuropsychologische ontwikkeling laten blijken dat ze al behoorlijk zelfstandig kunnen functioneren, zelfinzicht hebben, goed kunnen verwoorden en al goed overwogen kunnen beslissen. Van belang is dat er goed geprotocolleerd wordt op welke wijze zal worden beoordeeld 'of het kind eraan toe is of niet'. Het is namelijk niet makkelijk om zo'n oordeel te vellen, en niet iedereen heeft de gedragswetenschappelijke achtergrond die hiervoor nodig is. Ouders kunnen er een belang bij hebben als hun kind op zo'n stage gaat, maar zijn niet altijd in staat om te beoordelen of hun kind eraan toe is. Zo zijn er ouders die overbeschermend zijn (en hun kind onderschatten) of juist een sturende of laissez-faire aanpak hebben, waardoor de vaardigheden van het kind niet zo duidelijk zijn.

- *Vanaf 15 jaar is sporten buiten de eigen sociale omgeving geen probleem*

Voor de meerderheid van de jonge sporters is deze uitspraak juist, maar niet voor allemaal, dus voorzichtigheid is ook nu nog op zijn plaats. Van belang is dat de omgeving waarin zij terechtkomen, voldoende geborgenheid geeft. Daarvoor moeten wel garanties bestaan om de jongere tegen zichzelf te beschermen. Dit in verband met de nog geringe ervaring die hij/zij heeft opgedaan. Daarom zijn (weer) het boven besproken protocol en een goede voorbereiding op het verblijf elders van groot belang.

8.3 Waar kunnen een trainer-coach en een ouder op letten, om te kunnen controleren of het kind toe is aan een (langer) verblijf buiten de veilige omgeving?

*Aanbeveling: De tiener die voor meer dan een paar dagen van huis weg is voor een trainingsstage of soortgelijke activiteit, moet al wat gevorderd zijn in de ontwikkeling van zelfinzicht en zelfregulatie en de andere Executieve Functies. Het verdient aanbeveling om een checklist te maken als hulpmiddel voor de beoordeling, zowel voor de coach/trainer van de sportclub als ook voor betrokkene zelf en diens ouders. Voorbeelden van relevante EF zijn nader beschreven in het boek *Leer je kind kennen en besproken in bijlage 2.**

Toelichting: Er is een aantal zaken dat relevant kan zijn voor de beoordeling. In het boek *Leer je kind kennen* worden deze uitgebreid besproken en verder toegelicht. Hier volgt een compacte inventarisatie:

- *Zelfinzicht en zelfregulatie.* De mate waarin de tiener in staat is om te formuleren wat zijn of haar sterke punten zijn, op welke punten 'ik nog wat beter kan worden', en wat hij of zij daaraan zou willen doen, en hoe. Het is waardevol als het betreffende kind al eerder van huis is weggeweest en bredere ervaringen heeft kunnen opdoen.

- *Verbalisatievaardigheid.* Dat is de vaardigheid om gedachten, bedoelingen en gevoelens onder woorden te brengen. Deels heeft dat met vocabulaire te maken maar deels ook met 'denken en redeneren'. Het kind moet op het stageadres kunnen overleggen over zaken die niet goed zijn gelopen of problemen die zich hebben voorgedaan. Ook moet hij of zij gemakkelijk via nieuwe media of telefoon contact kunnen opnemen met het thuisfront en onder woorden kunnen brengen wat hem of haar parten speelt.

- *Empathie.* Het gaat om de vaardigheid in het begrijpen van de intenties en/of gevoelens van anderen. De jonge sporter moet begrijpen dat het thuisfront graag wil horen hoe het gaat: dat is een gerechtvaardigde interesse van de ouders.

- *Openstaand voor feedback.* Betrokkene moet niet alleen de tekst kunnen begrijpen van regels en voorschriften, maar ook de bedoeling daarvan en kunnen beoordelen wat voor actie daarin van hem wordt geëist. Hij of zij moet zich realiseren dat hij al veel weet maar desondanks nog 'werk in uitvoering' is.

- *Sociale vaardigheid.* Vaardigheid in het omgaan met anderen, leeftijdsgenoten en volwassenen; herkennen van intenties van de ander

- *Impulsregulatie.* Betrokkene moet in staat zijn om impulsieve neigingen te beheersen en zijn handelen te baseren op heldere overwegingen; 'eerst denken, dan doen'. Daarin moet hij of zij openstaan voor de gebruiken en regels in de situatie en cultuur waarin hij terechtkomt.

- *Plannen en prioriteren.* In staat zijn om doelen te stellen en een handlingsplan naar 'wat moet ik doen om dat doel te bereiken?'



Hoofdstuk

9

Fysieke en mentale belasting

9.1 Het aantal uren dat een talentvolle turn(st)er traint, staat binnen de KNGU ter discussie. Dit hangt samen met de eenzijdige ontwikkeling die dit met zich mee kan brengen. Voor talentvolle turn(st)ers vanaf een jaar of dertien, is rond de 25 uur trainen per week geen uitzondering. Welke risico's brengt zoveel uren trainen met zich mee, op fysiek maar ook op cognitief, sociaal en emotioneel vlak?

Aanbeveling: Wees bedacht op het gegeven dat 25 uur per week trainen voor veel adolescenten heel veel is, en bepalend is voor het feit dat deze uren niet kunnen worden besteed aan andere activiteiten – cognitief, sociaal en emotioneel – die voor de ontwikkeling en ontplooiing van jongeren wel van groot belang zijn.

Toelichting: Voor een kind dat fysiek, cognitief, sociaal en emotioneel nog in ontwikkeling is, bestaat een groot risico op een eenzijdige ontwikkeling als er consistent (week na week, maand na maand) veel trainingsuren worden gemaakt. Als voorbeeld een kind van dertien. De grote meerderheid van kinderen van deze leeftijd zit nog in de puberteit, is volop in de fysieke ontwikkeling en seksuele rijping en is vooral bezig met het opdoen van sociale en emotionele ervaringen. Bij de meeste dertienjarigen moet de grote groeispurt nog komen, niet alleen fysiek maar ook cognitief en sociaal-emotioneel. Eenzijdige nadruk op de ontwikkeling van de motoriek, van bepaalde spiergroepen en herhaalde en gerichte oefeningen kunnen zorgen voor een erg smalle fysieke ontwikkeling. Een specialisatie maakt het minder makkelijk om op later tijdstip naar een andere activiteit of sport over

te stappen. Een bodybuilder bijvoorbeeld, die op later moment naar ballet of atletiek zou willen overstappen, heeft een probleem omdat hij dan last heeft van het uitgegroeide lichaam en de overmaat spieren. Dus de route die is ingeslagen is bepalend voor de kans dat ooit nog andere routes (lees: sporten of andere activiteiten) kunnen worden gevolgd.

Een ander belangrijk punt is dat de trainingsuren ten koste gaan van cognitieve en sociale activiteiten. Dus veel tijd besteden aan trainen, wil zeggen dat die tijd niet besteed kan worden aan andere activiteiten zoals sociale contacten, spel, het volgen van andere interesses en/of hobby's. De tijdsintensieve trainingsactiviteit kan daarmee zorgen voor een versmalling van de persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing in plaats van de verbreding die juist nodig is in deze periode. Gedurende langere tijd intensief bezig zijn met trainen voor één bepaalde sport leidt tot versmalling omdat de weg wordt afgesloten naar andere activiteiten of sporten. Het is goed voorstelbaar dat dit verklaart waarom er wel wat jonge sporters zijn die in de periode van de late adolescentie afscheid nemen van hun sport, ook al zijn ze daarin na vele jaren oefenen en sporten heel goed geworden.

Ten aanzien van het grote aantal trainingsuren dat veel jonge sporters maken (gemiddeld 25 per week) is nuancerend op zijn plaats. In eerdere paragrafen is gesproken over jongeren die in vergelijking tot leeftijdsgenoten wat voorlopen in de ontwikkeling. Er zijn vijftienjarigen die verstandig zijn, goede prestaties hebben op school, en actief zijn in een aantal relevante buitenschoolse activiteiten. Zo'n tiener die goed in zijn vel zit, goed slaapt, zich lekker voelt, en

meer aankan dan zijn vriend(in), kan goed in staat zijn om een intensief trainingsschema te volgen. Zoals in diverse paragrafen besproken, is het dus belangrijk om niet alleen te kijken naar het sportief presteren op zich maar ook de thuisomstandigheden en het cognitief, sociaal en emotioneel functioneren mee te wegen. Een ander punt betreft de 'netto belasting' voor het kind. Als de jonge sporter 25 uur per week op de sportlocatie is, maar niet al die tijd fysiek aan het trainen is, is toch het mentaal functioneren in het grootste deel van die 25 uur gericht op de sport. De sport bindt als het ware de gedachten waardoor er voor andere gedachtenlijnen en interesses onvoldoende tijd is om zich te kunnen ontwikkelen. En wanneer er bovenop de 25 uur ook nog een substantiële reistijd bijkomt, blijft er nog minder tijd over voor andere vormen van tijdsbesteding – en dus: ontplooiing. Daardoor kan het mentaal functioneren verschrallen en dat kan ervoor zorgen dat de adolescent zich wat smaller ontwikkelt. Het kan een overweging zijn om te zoeken naar alternatieve manieren van trainen.

9.2 Is aan te geven wat een maximaal aantal uren trainen zou zijn? Is hier nog een specificering te maken in leeftijdscategorieën? En kan je dat toelichten?

Aanbeveling: Zorg dat de trainingsuren per week in aantal en intensiteit in een redelijke verhouding staan met de uren die besteed moeten worden aan cognitieve en sociale activiteiten. Overweeg om dagen met en dagen zonder trainingsactiviteit te plannen, teneinde de jonge sporter in staat te stellen om zich voldoende diepgaand te kunnen bezighouden met een ander type activiteit (dan sporten/trainen). Besteed zoveel mogelijk tijd binnen de trainings-/oefeningstijd aan oefeningen met een sociale component.

Toelichting: Ook hier geldt weer het punt van de grote verschillen in de individuele ontwikkeling. Er zijn jonge mensen die letterlijk 'veel ballen in de lucht kunnen houden', die sportief goed zijn en daarvoor ook behoorlijk wat tijd willen en kunnen reserveren en tegelijkertijd behoorlijke tot goede prestaties op school hebben én vrienden en andere sociale contacten hebben en/of andere hobby's. Het feit dat er jonge mensen zijn die kennelijk in staat zijn om efficiënt met hun tijd om te gaan en een rijk leven te leiden zonder dat dat leidt tot stress, is niet strijdig met het gegeven dat dit niet geldt voor de meerderheid van de jongeren. Die zijn nog werk in uitvoering. De meeste jongeren zijn nog niet zo handig in het kiezen, zijn nog wat impulsief en waaien wel eens mee met de winden van de vriendengroep of met taken die hen worden opgelegd. Of ze worden zo gefixeerd door het trainingsschema dat ze zich daar niet van los kunnen maken. En dat betekent dan dat ze zich schraal zullen ontwikkelen in termen van cognitieve activiteiten of sociaal en emotioneel functioneren. Een jonge sporter die het overgrote deel van de tijd buiten school besteedt aan oefenen/trainen voor zijn sport, versmalt in de ervaringen en kennis die hij of zij opdoet. Die verschralling kan nadelig zijn voor de persoonlijke ontplooiing over de tijd.

Voor de jonge mensen die wel in staat zijn om zich te richten op meerdere activiteiten en dimensies, is er niet veel aan de hand. Zij kunnen best een fors aantal trainingsuren in de week aan; toch is het aan te raden om ook hen te blijven ondersteunen in het maken van keuzen want ook zij zijn en blijven adolescenten die hoe dan ook nog niet alle relevante kennis en ervaringen hebben opgedaan. Voor de tweede (grotere) groep van jongeren die het gevaar lopen te verschrallen, is aan te raden om een strikt weekschema te maken waarin sport/training, schoolwerk, andere cognitieve activiteiten en spel en sociale activiteiten worden beschreven met de minimale en maximale hoeveelheid tijd die daarvoor moet worden gereserveerd. Zorg dat er altijd voldoende vrije tijd is, 'lummeltijd'. Die is

nodig om tot rust te komen en niet voortdurend in een staat van activiteit te verkeren. Het is goed bekend dat een (veel te) groot aantal jongeren gekenmerkt wordt door tijdgebrek, door stress en zelfs burn-out. Als een groot deel van de vrije tijd opgaat aan training, dan is dat een risicofactor voor stress, en het is aan de sportorganisatie om dat te voorkomen (dat wil zeggen, het is niet alleen aan de jonge sporter want het is niet te verwachten dat hij dit inzicht al heeft).

Ten aanzien van de gewoonte om zoveel trainingsuren te maken dient een kritische vraag gesteld te worden. Wat is het verband tussen het aantal trainingsuren en de sportieve prestaties, en welke impact heeft een en ander op de persoonlijke ontwikkeling? Ook: wat wordt er eigenlijk getraind? Gespecialiseerde bewegingen; handelingen? Meer dan een x aantal uren trainen per dag kan immers ook leiden tot een verslaving-aan-de-activiteit die zich niet vertaalt in een betere motoriek en beter presteren. Met name vroeg- en midden-adolescenten hebben nog niet de Executieve Vaardigheden die nodig zijn om hun eigen functioneren, ambities en aanpak kritisch onder de loep te nemen. Hier ligt een taak voor de sportorganisatie.

Ten aanzien van de vraag 'hoeveel uren per week is dan wel aan te raden?' moet de zaak worden omgedraaid. Omschrijf eerst de hoeveelheid uren die besteed moet worden aan schoolwerk plus huiswerk. Doe dat ook voor sociale contacten, voor lummeltijd en overige activiteiten. Dan volgt daaruit hoeveel uren de persoon maximaal beschikbaar heeft voor training en andere sportgebonden activiteiten. Dan nog is het aan te bevelen om niet het totale aantal uren in de gerichte oefeningen te steken maar in tijd wat ruimte over te houden. Bovendien is het een overweging om van de trainingsuren een voldoende aantal te reserveren voor sport en training in groepsverband: dat is stimulerend voor het opdoen en onderhouden van sociale contacten (en daarmee is het voeding voor het sociale brein).

9.3 Is het überhaupt mogelijk om op een effectieve manier te trainen wanneer je zoveel uren traint per week. Wat is de impact op concentratie en motivatie? Draagt 5 uur per dag trainen meer bij aan het leren van sport-specifieke vaardigheden dan bijvoorbeeld 3 uur? Is hier weer een effect van leeftijdsfase?

Aanbeveling: Formuleer voor jeugdsporters een maximaal aantal uren training per dag en per week, en streef ernaar om training/oefening-vrije dagen in het schema te incorporeren.

Toelichting: Al zijn de wetenschappelijke bevindingen nog niet conclusief, toch zijn er veel aanwijzingen dat 'overtrainen' een nadelig effect kan hebben, zeker voor jongeren. Afwisseling is belangrijk, niet alleen om spieren rust te geven, maar ook voor de hersennetwerken die de beweging organiseren. Oefening is niet alleen belangrijk om het spierstelsel te ontwikkelen, maar het zorgt er bovendien voor dat complexe systemen van hersennetwerken kunnen uitgroeien. Zoals eerder gezegd, kan een te intensief trainingsschema (veel uren trainen per dag, gedurende meer dan de helft van de dagen in de week), leiden tot letterlijk 'een lichamelijke verslaving' aan de trainingsactiviteit. Voor de sporten binnen de KNGU moet worden uitgezocht wat er bekend is over de samenhang tussen trainingsduur per dag en per week en het rendement in termen van de sportieve prestatie. Waar mogelijk moet de duur van de training per dag gemaximeerd worden teneinde de jongere in staat te stellen om zich ook als persoon (en op het domein van cognitieve, sociale en emotionele functies) te kunnen ontwikkelen.



10

Hoofdstuk

Slotopmerkingen

De kern van dit adviesrapport wordt gevormd door de hoofdstukken 2 tot en met 8. Deze hoofdstukken bevatten de concrete vragen die zijn gesteld vanuit de KNGU, en mijn antwoorden daarop. Een groot deel van deze vragen heeft op een of andere manier te maken met de zich ontwikkelende persoon, en met de dynamiek van de ontplooiing. De kern van mijn reactie is dat kinderen en adolescenten zich optimaal ontplooiën wanneer ze zich zowel fysiek, cognitief, sociaal en emotioneel kunnen ontwikkelen. Prikkelers uit de omgeving – en dus: een actieve betrokkenheid van trainer of coach – zijn daarvoor essentieel, zo is bij meerdere vragen aan de orde gekomen. Zo is veel van wat in dit rapport beschreven is in relatie tot de jeugdige turner/turnster met weinig moeite te vertalen naar andere sporten (teamsporten en individuele sporten) maar ook naar het domein van de muziek en de kunsten, en naar schools functioneren en academisch presteren.

Voor het maken van dit rapport heb ik geput uit wetenschappelijk onderzoek dat ik gedurende vele jaren met mijn onderzoeksgroep heb verricht, op de wetenschappelijke literatuur, en op mijn vakpublicaties en interviews die in de publieksmedia zijn verschenen. Op mijn website www.jellejolles.nl zijn mijn publicaties beschreven; vele zijn te downloaden.

Ten aanzien van hoofdstuk 1 van voorliggend rapport: dit is mede gebaseerd op een advies dat ik in 2018 uitbracht aan de Koninklijke Nederlandse Hockeybond, de KNHB. Ik heb dit uitgebouwd en veralgemeniseerd: wat er staat, is mijns inziens van toepassing voor alle jeugdsport. Ik dank de KNHB en in het bijzonder Joost van Geel en Karien Meuleman voor de samenwerking.

Ik heb met veel plezier samengewerkt met de KNGU en in het bijzonder Marit Gijsbers. Ik heb meer zicht gekregen op de vragen die er spelen in de begeleiding van de jonge sporters. Het is mijn overtuiging dat de ontplooiing van jongeren beter zal verlopen wanneer wij als volwassenen beter in staat zijn om hun gebruiksaanwijzing te begrijpen. Door de grote ontwikkeling die in de afgelopen twee decennia is opgedaan in de neuropsychologie, de cognitieve en ontwikkelingspsychologie, de bewegingswetenschappen, de pedagogiek en andere gedragswetenschappen, zijn de ingrediënten aanwezig om onze jongeren beter te begeleiden, ze te sturen, routes te wijzen, te inspireren. Ik ben blij dat de KNGU zo'n belang hecht aan het ontwikkelen van een pedagogische visie voor het turnen en verwante sporten en wens de vele coaches en trainers veel succes bij de implementatie daarvan.

Jelle Jolles
september 2021

Bijlage

Jelle Jolles

Over ontplooiing, leren, denken en het brein

**Slothoofdstuk (hoofdstuk 38) van het boek
'Leer je kind kennen'**

De bijlage geeft de integrale tekst van het slothoofdstuk uit het boek *Leer je kind kennen. Over ontplooiing, leren, denken en het brein* dat in 2020 is verschenen bij Uitgeverij Pluim (ISBN 978 94 8309 45931). De titel van het slothoofdstuk was "Tien aanbevelingen".

Wat we nu weten over de ontwikkeling van de adolescent leidt tot tien aanbevelingen voor de praktijk: over wat we kunnen doen, attitude en brede ontplooiing.

Tien aanbevelingen

De jongere is een rups die zich nog aan het ontwikkelen is tot vlinder: dat is de essentie van dit boek. Als je een rups omhooggooit met de opdracht: ‘Vlieg!’, tja, dan komt hij niet erg ver. En dat geldt ook voor onze jongeren. Ze krijgen al op jonge leeftijd verantwoordelijkheid voor de planning van hun schoolwerk, ze worden geacht om de regie te voeren over het eigen leerproces en we spreken hen erop aan als ze afspraken niet nakomen. Maar jongeren zijn niet zomaar de nog onervaren versie van een volwassene. Wij verwachten vaardigheden en inzichten van hen die ze nog moeten verwerven. Het is niet eerlijk om van tieners te verwachten dat ze op een volwassen manier beslissingen nemen terwijl hun hersenen nog niet af zijn, aldus de gerenommeerde onderzoeker Jay Giedd. Jongeren kunnen sommige dingen gewoon nog niet, omdat ze niet alle consequenties kunnen overzien van de keuzes en beslissingen die ze geacht worden te nemen.

Dat de hersenrijping doorzet tot ongeveer het vijftiende jaar en dat vele vaardigheden rond kiezen, plannen, leren, denken en gevolgen overzien van keuzes en gedrag zich tot ver na de tienertijd ontwikkelen, is een grensverleggend inzicht. Het verklaart waarom er een verschil is tussen onze verwachtingen en datgene wat onze kinderen laten zien. Het verklaart het soms onbegrijpelijk gedrag van jongeren en waarom we hen vaak lastig vinden. Het verklaart ook waarom zoveel intelligente jonge mensen vastlopen, niet begrijpen ‘wat de zin is van dit alles’ en zelfs

intelligente tweeëntwintigjarige bijna-volwassenen af en toe nog erg onverstandige beslissingen nemen.

Hun brein is nog niet klaar: de hele periode van de adolescentie, tussen tien en vijftientig jaar, moet worden beschouwd als een aparte fase die anders is dan de kindertijd en anders dan de volwassenheid. Gedurende die hele fase hebben zij gerichte steun, sturing en inspiratie nodig van hun ouders, leraren en andere volwassenen. Het is de omgeving die ervoor zorgt dat de adolescent kan leren ‘vliegen’, dat hij zich optimaal kan ontplooien. De omgeving schept de voorwaarden, want zintuiglijke prikkels en sociale, cognitieve en emotionele uitdagingen vullen de archiefkasten van het brein. De input van buiten zorgt voor het uitrijpen van simpele én complexere hersennetwerken, die nodig zijn om zelfstandig in onze ingewikkelde samenleving te kunnen functioneren. Jongeren zijn niet zomaar lastig, maar zij bouwen aan hun vaardigheden, slaan af en toe een verkeerde richting in en zijn op zoek naar hun identiteit. Er staat ons dus nog het een en ander te doen – en daarover gaat de rest van dit slothoofdstuk. Hier volgen tien aanbevelingen.

1 Werk aan een attitudeverandering

Als we de adolescentie erkennen als een aparte fase tussen kindertijd en volwassenheid, hebben we al een forse stap gezet in het begrijpen van de gebruiksaanwijzing van de jongere. Dan hoeven we die lange periode niet te beschouwen als een tijd van kommer en kwel ‘die we moeten uitzitten’, maar zien we dat het een periode is van kansen en mogelijkheden. Realiseer je dat jij als volwassene naar de wereld kijkt vanuit de levenservaring die je in enkele tientallen jaren hebt opgebouwd. Jongeren hebben die inzichten niet, evenmin als ze de regels en procedures van onze complexe samenleving al doorgronden. Ze kunnen daardoor niet goed de consequenties overzien van hun keuzes en gedrag.

Een attitudeverandering betekent dat we anders gaan kijken naar ‘lastig gedrag’, en onze verwachtingen aanpassen. Leg de nadruk niet op het ongewenste gedrag maar op wat je wél wilt zien en realiseer je dat het een voordeel is dat jongeren nog werk in uitvoering zijn. Dat betekent namelijk dat ze niet ‘klaar’ hoeven te zijn op hun achttiende, of wanneer ze het huis uit gaan. Je kunt ze met meer rust en vertrouwen ondersteunen in het vinden van de routes richting zelfstandigheid. En je beleeft dan meer plezier aan hun andere manier van denken en de vaak

verrassende dingen waarmee ze komen... en je kunt met vertedering naar hun zoektocht en ontplooiing kijken.

2 Geef aandacht aan de vier dimensies: fysiek, cognitief, sociaal en emotioneel

In onze samenleving wordt veel waarde gehecht aan de ontwikkeling van cognitieve en schoolse vaardigheden. Dat is ook terecht, want als de jongere bij het bereiken van de volwassenheid op dat gebied een achterstand heeft, kan hij daar de rest van zijn leven last van hebben. Maar voor een volledige ontplooiing zijn sociale en emotionele vaardigheden en de fysieke ontwikkeling evenzeer nodig. Het is belangrijk om dat vast te stellen, omdat daarvoor in ons schoolsysteem niet veel aandacht bestaat, enkele uitzonderingen daargelaten. De tiener heeft een sociaal brein dat van nature geprogrammeerd is om vooral aandacht te geven aan nieuwigheid, en aan zijn leeftijdsgenoten. Hij leert om de bedoelingen en gevoelens van anderen in te schatten en werkt aan zijn identiteit door zijn peergroep te observeren. Daarom heeft hij geen of nauwelijks interesse in het cognitief presteren. En het is kristalhelder dat ons huidige schoolsysteem niet in staat is om die interesse op te wekken. Omdat de sociale, de emotionele en de fysieke ontwikkeling essentieel zijn voor persoonlijke groei en ontplooiing, moet daar meer aandacht voor komen: thuis, op school, en bij hobby's, sport en spel. Dit boek reikt daarvoor enige handvatten aan.

3 Help jongeren de executieve functies te ontwikkelen

In het voorwoord kwamen de executieve functies al aan de orde, en ze zijn in een vijftiental hoofdstukken besproken: de basale vaardigheden rond werkgeheugen, impulsremming en planning, maar ook complexere vaardigheden waarin sociaal functioneren en omgaan met emoties centraal staan. Uit de klinische neuropsychologie blijkt dat de executieve functies getraind kunnen worden. Dat gebeurt natuurlijk al vanaf vroeg in het leven: de potjestraining is er een voorbeeld van. Maar zeker de complexere vaardigheden kunnen effectief worden ontwikkeld vanaf de vroege basisschool. Er is overvloedig wetenschappelijk bewijs dat de executieve functies essentieel zijn voor leren, en voor de aanpassing van het

individu aan een veranderende omgeving. Schep thuis en op school de voorwaarden voor ontwikkeling van zelfinzicht en zelfregulatie en al die andere functies. Help jongeren om de bedoelingen van de ander in te schatten (die van jou, van de leraar en coach, van andere volwassenen) en laat ze ervaring opdoen met de verschillende soorten planning: van leertaakplanning via activiteitenplanning tot het plannen van het eigen leven. Daarmee werk je óók aan cognitief leren, aan sociale en emotionele vaardigheden en aan persoonsvorming.

4 Werk aan zelfinzicht en de zelfregulatie van de jongere

Mooi aan het idee van de executieve functies is dat daarin een centrale plek wordt ingenomen door zelfinzicht en zelfregulatie. Als de adolescent die onder de knie heeft, dan begrijpt hij beter wat zijn plek is in het gezin, in zijn vriendengroep, in de klas en het grotere geheel. Werken aan deze vaardigheden betekent ook: werken aan de eigen verantwoordelijkheid van de jongere. Dat maakt hem weerbaar jegens de sturende invloed die kan uitgaan van de peergroep. Een adolescent die een realistisch zelfbeeld heeft, dat hij al veel kan maar ook een heleboel nog níét, kan beter werken aan zijn eigen leer- en ontwikkelingsproces en herkent zijn eigen verantwoordelijkheden. Geef feedback op de consequenties van wat hij doet en denkt; consequenties voor zichzelf (voor de eigen toekomst) en voor anderen. En: als een jongere uit zichzelf gemotiveerd is om heel goed te presteren op het gebied van sport of muziek en daarvoor veel moeite wil doen, dan moet het ook mogelijk zijn om hem positiever te laten kijken naar cognitief leren. Dat school nergens goed voor is, praat hij na van zijn peers en is een kinderlijke visie, die veranderbaar is.

5 Werk aan het verwoorden, denken en redeneren

Je kind kan bot zijn in zijn reacties naar jou als ouder en andere volwassenen. Realiseer je dat jongeren vaak nog niet ervaren hebben wat de gevolgen zijn van hun woordgebruik. Hun woordenschat is ook nog veel minder groot dan die van jou. Wat ze zeggen kan daarom tot misverstanden leiden in de communicatie tussen jou en je kind: over wat jij of je kind zal doen en hóé dat gaat gebeuren. En miscommunicatie leidt tot

ruzies. Opvoeder en jongere spreken een verschillende taal, en de woorden die ze gebruiken hebben vaak niet dezelfde betekenis. Daar kun je aan werken door het gesprek aan te gaan en dat te blijven doen, door hun ervaring te geven in het argumenteren. Praten en redeneren zijn boeiend voor jongeren: omdat ze dat in hun vriendengroep ook doen maar er nog niet zo goed in zijn. Daarom accepteren ze makkelijker dat de ouders, en ook de leraar, hun daarin nog wel wat kan leren. Investeer in een meningsuitwisseling waardoor je kind beter gaat verwoorden, leer het om abstracte begrippen en emotiewoorden te gebruiken. Daar liften ook het zelfinzicht en de zelfregulatie op mee en het versterkt de sociale vaardigheden.

6 Herken de drie fasen in de adolescentie

Het feit dat de adolescentie uit drie fasen bestaat (de vroege, de midden- en de late adolescentie) heeft grote gevolgen voor hoe we met hen omgaan. Vroeg-adolescenten hebben kenmerkende eigenschappen die hen onderscheiden van de midden-adolescent. En datzelfde geldt voor de overgang van midden- naar late adolescentie en vervolgens naar de bijna-volwassenheid. Dit onderscheid helpt om het gedrag van de verschillende leeftijdsgroepen in hun ontwikkeling beter te begrijpen en te benaderen. De opdeling in deze fasen helpt ook om beter te begrijpen dat er individuele trajecten zijn in de ontwikkeling door de vier fasen heen. Sommige jongeren zijn een traag groeiende boom en blijven wat langer in een fase hangen, maar kunnen in een latere fase weer aanhaken (mits ze adequaat worden gestimuleerd door hun omgeving). Het begrip 'adolescentie', en de onderverdeling daarvan in fases, helpt beter te begrijpen dat kansarme jongeren wel de potentie kunnen hebben maar meestal alleen maar achterlopen. Hetzelfde geldt voor jongens, die in hun schoolprestaties nog wat achterlopen op de meiden. Het geeft mogelijkheden om voor hen de voorwaarden te scheppen waarmee ze zich alsnog verder kunnen ontplooien.

7 Draag zorg voor een brede vorming

Een volledige ontplooiing vergt ontwikkeling in de vier dimensies die bij aanbeveling 2 zijn genoemd. Schep daarvoor de voorwaarden: alle vier

zijn nodig om goed en zelfstandig in onze samenleving te kunnen functioneren. Een jongere die top is in zijn studie maar moeite heeft met sociaal contact of emotioneel functioneren, kan als volwassene kwetsbaar zijn. Zorgen voor een brede vorming betekent ook: het leren denken, openstaan voor de wereld buiten het eigen gezichtsveld en voor de gebruiken in andere culturen. De ontplooiing heeft baat bij de inspiratie die uitgaat van de interesse in kunst en cultuur. Het prikkelt de nieuwsgierigheid en stimuleert de kennisverwerving, ook van weetjes en feiten waarvan niet direct duidelijk is wat je er in het hier en nu aan hebt. Opvoeders, in het bijzonder ouders en leraren, maken het verschil door het vlammetje aan te steken en inspiratie te geven. Ook onderwijsorganisaties en sportverenigingen kunnen betere voorwaarden scheppen om te bevorderen dat jongeren hun interesses en vaardigheden verbreden.

8 Speel de rol van manager, supporter, coach, inspirator, mentor en adviseur

Het is goed voor de ontplooiing van de adolescent als de opvoeder een *actieve* rol speelt. En dat diens rol meegroeit met de vaardigheden die de jongere opdoet gedurende de hele adolescentie. Sta ervoor open dat je vele rollen speelt. Benader je kind met respect en verwacht dat jij zelf ook met respect wordt behandeld. Geef vrijheid, maar laat dat vrijheid in geborgenheid zijn; behoed je kind voor acties en beslissingen die negatieve gevolgen kunnen hebben op fysiek, mentaal of sociaal vlak. Schep ruimte voor een brede ontplooiing maar laat je kind niet alleen zelf exploreren, want de kans is groot dat het dan niet de dingen ontdekt die nodig zijn voor identiteitsontwikkeling en persoonlijke groei. Inspireer, laat ervaringen opdoen en foutjes maken, geef feedback en advies.

9 Onderwijsorganisaties: schep de ruimte voor brede vorming en ontplooiing

Kennisoverdracht is en blijft de kernfunctie van het onderwijs, maar het is verheugend dat recente visies op de ontwikkeling van het onderwijs plaats inruimen voor persoonlijke groei. Er wordt steeds meer aandacht

gevraagd voor brede vorming en bildung. De organisatorisch verantwoordelijken, dus vooral schoolleiders en onderwijsbesturen maar ook de sectororganisaties, kunnen de voorwaarden scheppen voor de leerkrachten. Daarmee maken ze het voor docenten mogelijk om naast kennisoverdracht te werken aan de ontplooiing van de lerende leerling en lerende student. De pedagogische functie van het onderwijs is belangrijker dan vele jaren is gedacht. Het zijn wetenschappelijke inzichten op het gebied van de neuropsychologische ontwikkeling die ons laten zien dat kennisverwerving *gemakkelijker* zal gaan als de leerling of student over betere executieve functies beschikt. Daarom is het voor onderwijsorganisaties waardevol om te werken aan planning, aandacht te geven aan de ontwikkeling van zelfcontrole, nieuwsgierigheid te bevorderen en ervoor te zorgen dat leerling en student leren openstaan voor diversiteit. Dat begint al op de basisschool, en gaat door tijdens de hele middelbare school tot in het hoger onderwijs. Zorg voor meer uitdaging, op cognitief, sociaal en emotioneel vlak, en zorg ervoor dat onderwijsgeevenden zich kunnen bijscholen op het gebied van de ontwikkeling van de lerenden. Doe ook meer met ouders, organiseer voor hen nascholing over het zich ontwikkelende kind en de rollen die zij kunnen spelen. En geef ouders de handvatten om thuis te werken aan leervaardigheden en studiemotivatie. Blijf kennis en inzichten overdragen en draag bij aan het verwerven van praktische vaardigheden, maar werk ook aan de lerende en zijn bredere ontplooiing.

10 Overheid en politiek: stimuleer en faciliteer de attitudeverandering

De hiervoor genoemde aanbevelingen moeten gefaciliteerd worden door 'support van boven': door overheid en politiek. De attitudeverandering die bij punt 1 is genoemd, is de belangrijkste: herkennen dat jongeren nog werk in uitvoering zijn en dat hun soms lastige gedrag meer te maken heeft met onze te hoge verwachtingen dan met onwil of onkunde van de adolescent. Zorg dat onderwijsorganisaties in staat zijn sociaal-emotionele en lichamelijke vorming te bevorderen als onderdeel van hun kerntaak: de overdracht van kennis en inzichten. Schep de voorwaarden voor de bijscholing van onderwijsprofessionals, want er blijkt veel behoefte te bestaan aan inzichten in het tienerbrein, in leren, denken en ontplooiing. De overheid kan er ook voor zorgen dat de

dialogoog tussen belanghebbenden wordt versterkt en dat gedragswetenschappers – gespecialiseerd in ‘de lerende persoon’ – kunnen bijdragen aan de planontwikkeling voor de toekomst van het onderwijs en de ontplooiing van jongeren. Overheid en politiek kunnen de attitudeverandering in onze samenleving stimuleren en ervoor zorgen dat we de adolescentie gaan zien als een periode van kansen en mogelijkheden. En dat we meer aandacht geven aan gewenst gedrag dan aan lastig gedrag.

Dat de adolescentie een aparte fase is tussen kindertijd en volwassenheid en dat prikkels uit de omgeving nodig zijn voor een optimale hersenrijping (en dus voor leren, denken en sociaal gedrag), is ook relevant voor domeinen buiten het onderwijs. Veel van wat we niet begrijpen aan het gedrag van jongeren hangt samen met hun neuropsychologische ontwikkeling, die langer doorloopt dan we dachten en die sterk baat heeft bij support vanuit de omgeving. Dat heeft implicaties voor domeinen zoals de jeugdsport en muzikale vorming van jongeren: net als in het onderwijs gaat het ook daar om presteren én ontplooiing. Daarnaast zijn de nieuwe inzichten over de adolescentie relevant voor het thema diversiteit en de benadering van jongeren met een niet-westerse achtergrond, die vaak andere leer- en leefervaringen hebben. Deze inzichten kunnen we toepassen op de preventie van jeugdcriminaliteit en gebruiken om drugsproblematiek van jeugdigen en de aanpak daarvan in goede banen te leiden.

Het kernpunt is: verwijt jongeren niet dat ze nog niet kunnen vliegen, maar creëer mogelijkheden om ze dat te leren. Verander waar nodig de regels en schep betere voorwaarden voor ontplooiing. Creëer meer mogelijkheden en buitenschoolse activiteiten voor kansarme adolescenten, zodat ze extra opties krijgen om kennis en ervaringen op te doen. Zorg dat alcohol en tabak minder makkelijk te krijgen zijn, en geef scholen meer faciliteiten om jongeren te weerhouden van drugsgebruik. Leg bij het bestrijden en voorkómen van jeugdcriminaliteit veeleer de nadruk op leren en rehabilitatie dan op straf. En behandel jongeren niet als jonge volwassenen.

Werken aan de ontplooiing: tien aanbevelingen

- 1** Kijk ánders naar jongeren: de adolescentie is de periode van kansen en mogelijkheden.
- 2** Zorg dat ze zich ontplooien op vier gebieden: cognitief, sociaal, emotioneel én lichamelijk.
- 3** Stimuleer het opdoen van vele ervaringen en werk aan de executieve functies.
- 4** Werk actief aan de houding, de attitude en motivatie van de jongere.
- 5** Stimuleer taal, denken, redeneren en het overzien van consequenties.
- 6** Herken de verschillende fasen in de adolescentie: die vereisen een andere aanpak.
- 7** Stimuleer nieuwsgierigheid, ondernemendheid, interesses en brede ontplooiing.
- 8** Speel als opvoeder vele rollen: wees manager, supporter, coach, inspirator, mentor én adviseur.
- 9** School: schep voorwaarden, werk aan nieuwsgierigheid en werk samen met de ouders.
- 10** Overheid en politiek, faciliteer kennisoverdracht, werk aan attitudeverandering, schep voorwaarden.