

Verschillen in mo- torische vaardigheid lopen op

Motorische vaardigheid en fitheid bij jonge kinderen lopen terug. Dat is geen nieuws, maar een feit. Het is evenmin een nieuwe trend. Ruim 30 jaar geleden al startte de terugloop in lenigheid, conditie en motorische vaardigheden. Door veranderende voeding, verminderde populariteit van buitenspelen (van 25 naar 2,5 uur per week!) en (on)veiligheid rond spelen op straat. Is motorische vaardigheid van kinderen beïnvloedbaar en wat is de rol van ouders, scholen, buurtsportcoaches en gemeenten? Wim van Gelder, opleider en adviseur op het gebied van bewegingsonderwijs, schoolpleinen en Motorische Remedial Teaching (MRT) houdt zich al jaren bezig met het onderwerp. En heeft er wel ideeën over.

📖 SANDRA VAN MAANEN

Allereerst toch die vraag: hoe gaat het met onze kinderen?

“Grappig dat je het vraagt. Met oog op die achteruit hollende motorische vaardigheden en fitheid zou je het niet verwachten, maar onze kinderen zijn nog steeds de gelukkigste van de wereld. Dat werd onlangs bekend.”

onderuitgaan of iets verkeerd inschatten maakt ze vaardiger. Doordat ervaring opdoen minder vanzelfsprekend wordt, zie je kinderen voorzichtiger worden, risico's vermijden. Zelfstandig naar school gaan mogen ze nu gemiddeld als ze negen zijn. Voorheen deden kinderen dat als ze zes waren.”

Toch missen ze veel, bijvoorbeeld buitenspelen

“Buitenspelen is van grote invloed op sociale ontwikkeling en sociale cohesie. Buiten komen ze elkaar tegen, leren ze risicocompetenties aan. Wat kan wel, wat niet? Een keer

Ouders beschermen hun kroost met de beste bedoelingen?

“Dat zal, maar tegelijk ontnemen ze kinderen de kans om op eigen kracht de wereld te verkennen. Een keer een spannende tocht te maken, het onderweg misschien even niet



“Het leven van kinderen is gestructureerder dan ooit, juist het onverwachte en de verveling zorgen voor ontwikkeling. Wij zorgen te goed voor ze”

– Wim van Gelder

meer te weten en dan tóch zelf een oplossing te bedenken. Ze hebben nota bene meestal een telefoon bij zich! Daarnaast is het leven van kinderen gestructureerder dan ooit, juist het onverwachte en de verveling zorgen voor ontwikkeling. Wij zorgen te goed voor ze.”

Wat betekent dat voor straks, voor hun fysieke en geestelijke gezondheid?

“Onlangs hoorde ik Richard de Leth spreken over opvoeding en leefstijl. Hij gebruikte een treffende metafoer. De meeste mensen (kinderen) graven hun graf met theelepeltje en gebaksvorkje. Minder bewegen, maar ook meer en ongezonder eten zorgt voor genot op korte en gezondheidsproblemen op lange termijn. Sluipend. Qua leefstijl en voeding moeten we beter nadenken wat onze kinderen nodig hebben. Dat heeft consequenties,

bijvoorbeeld op het gebied van ruimtelijke ordening. We zullen onze maatschappij meer op kinderen moeten inrichten, met méér ruimte en méér groen. Het legt ook verantwoordelijkheid neer bij ouders, zelfs al tijdens de zwangerschap. En daarna, in de eerste jaren van het kind. Al op jonge leeftijd wordt de basis voor motoriek gelegd. Ik zie grote verschillen in motorische vaardigheden bij kinderen van vier jaar. Waar het ene kind nog nauwelijks loopt, beschikt een ander al over motorische vaardigheden als fietsen, zwemmen, springen, klimmen en rollen.”

De vraag is dan: wat is normaal?

“Motorische testen hebben we de afgelopen vijftien jaar al twee keer moeten herijken. Naar beneden bijgesteld, wel te verstaan. Vaardigheden die we destijds

normaal vonden voor 4- en 5-jarigen, zien we nu pas bij 6- en 7-jarigen. Met de komst van beeldschermen is buitenspelen, spelletjes doen en zelf lezen op de achtergrond geraakt, terwijl juist die drie zaken cruciaal zijn voor de ontwikkeling van jonge kinderen.”

Heb meelij met ouders van nu, in een wereld die draait om media.

“Daarin heb je gelijk, dat is ook heel moeilijk. Kinderen zijn heel geraffineerd waar het om onderhandelen en uitspelen van ouderlijk gezag rond mediagebruik gaat. Hier ligt een taak voor scholen, die moeten advies geven over slim mediagebruik. En over leefstijl. Die voorlichting is wederom een extra taak voor het onderwijzend personeel. Scholen zouden hierbij geholpen moeten worden door professionals. Zowel voor de implementatie van een schoolplan op gebied van

“Alle basisscholen in Nederland moeten docenten lichamelijke opvoeding inzetten, óók in de groepen met peuters en kleuters”

– Wim van Gelder

bewegen, voeding, mediagebruik en leefstijl als voor de voorlichting van ouders. Een ouderavond over deze onderwerpen door een deskundige kan grote impact hebben op ouders en kinderen. De kans dat dat een groepsleerkracht lukt is veel kleiner. Zij moeten de boodschap daarna wel goed kunnen vertalen en toepassen in hun school.”

En gemeenten? Doen die genoeg hun best?

“Naar mijn idee worden er nog te veel subsidies voor ineffectieve (kortlopende) projecten vrijgemaakt. Dat is ook een landelijk probleem. Enige jaren geleden is er begonnen om de kwaliteit van interventies te monitoren (www.sportenbeweeginterventies.nl). Daar zitten momenteel sterke, maar ook minder sterke interventies in. Ik denk dat er meer kracht zit in het aantrekken en opleiden van deskundige en inspirerende professionals. Die kunnen op deze moeilijke dossiers zowel op het niveau van de kinderen als richting ouders het verschil maken. Verantwoordelijkheid wordt nu nog te makkelijk bij scholen of verenigingen neergelegd, terwijl die al zoveel taken hebben. Dit zijn geen onderwerpen om er ‘even’ bij te doen, ze vragen om deskundigheid.”

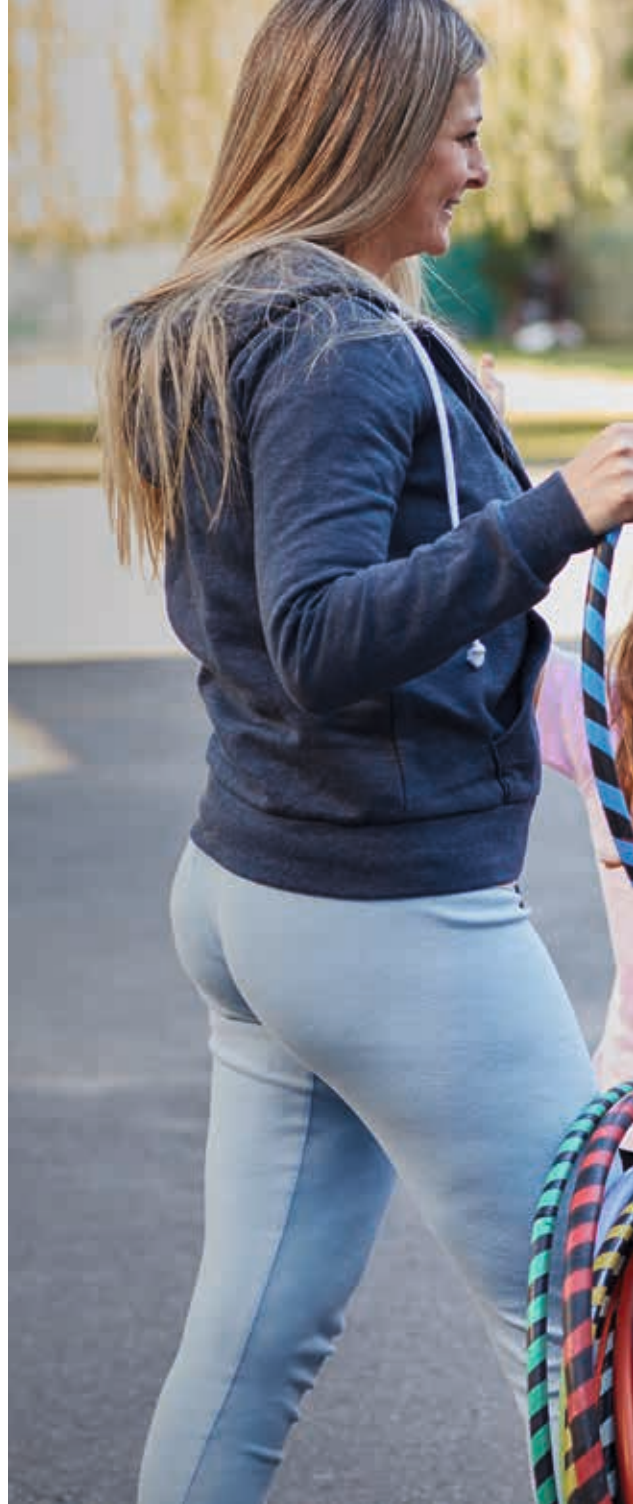
Schoolpleinen vragen eveneens om deskundigheid.

“Omdat de pleinen het domein van kinderen zijn, heerst daar nog vaak het recht van de sterkste. En ja, daar wordt gepest, daar worden kinderen buitengesloten, daar zijn kinderen eenzaam. Als er wordt gevoetbald in grote partijen, tien tegen tien of meer, draait

het toch vooral om de vier of vijf Ronaldo’s, de rest van de kinderen is louter veldvulling, die raken geen bal. Deze ongelijkheid strookt niet met de wervende tekst in de schoolgids. Het is pedagogisch niet te verkopen. Toch vindt een school het lastig om hier goed beleid in te voeren. Zowel ondeskundigheid als de misvatting dat het ‘speelkwartier’ autonome speeltijd voor kinderen is, draagt hieraan bij. Er zijn tal van oplossingen. Vooral het beperken van het aantal spelers is effectief. Maar wat doen de kinderen die dan niet ‘mogen’ voetballen? Ook daar zijn tal van oplossingen voor, maar je moet die wel kennen. Kortom: deskundigheid gewenst. Kinderen brengen 20 procent van hun basisschooltijd op het plein door. De opleidingstijd op PABO’s en ALO’s is groeiende, maar nog steeds marginaal met betrekking tot dit onderwerp. Het ontbreekt aan aandacht voor het schoolplein en veldjes in de wijken, terwijl die plekken van fundamenteel belang zijn voor de ontwikkeling van kinderen.”

Trek dat eens door naar verenigingen?

“De KNVB is niet snel maar uiteindelijk wel dapper geweest door teamaantallen beter te laten passen bij het ontwikkelingsniveau. Gecombineerd met het niet meer publiceeren van uitslagen en standen vind ik dat een prima ontwikkeling. Andere sportbonden zijn al eerder met deze ontwikkeling begonnen. Trainersopleidingen hebben helaas nog steeds geen of zeer beperkte pedagogische ondergrond. Er wordt immers beleid gevolgd op basis van het schrikbeeld: Ronaldo’s, getalenteerde kinderen die alle aandacht trekken.



Toegejuicht door ouders die daarmee vooral hun eigen ego verlengen. Sportverenigingen stimuleren dit gedrag omdat ze zich primair richten op vaardige kinderen, op prestaties. Dus zij moeten schakelen, richting pupillen en ouders. Richting breedtesport, richting een beleid waarin elke euro gelijk verdeeld wordt over de leden, de kinderen. We moeten breken met de historie van een tweeklassenbeleid, waarin 80 procent van de aandacht en de financiën gaat naar de talenten en er voor de rest, de vaak grotere groep, slechts 20 procent overblijft.”



Buurtsportcoach Sven van Delden: “Succeservaringen op jonge leeftijd leggen de basis voor plezier in bewegen”

“Gun elk kind – leeftijd twee tot zes jaar – een echte gymleraar die het plezier in bewegen laat ontdekken! Ik vind het bizar dat we het normaal vinden dat pubers drie of zelfs vier keer per week bewegingsonderwijs van vakdocenten krijgen, terwijl dat voor de allerjongsten niet geldt. Plezier in bewegen ontwikkelt zich op jonge leeftijd en timing is cruciaal. Alle basisscholen in Nederland moeten docenten lichamelijke opvoeding inzetten, óók in de groepen met peuters en kleuters.”

Dit vurige pleidooi komt van Sven van Delden, die al veertien jaar gymmeester is op diverse scholen in de gemeente Oldambt (Groningen). Hij is ook als sportcoach verbonden aan het Huis voor de Sport Groningen. Van Delden ziet het tempo van motorische ontwikkeling bij jonge kinderen veranderen. “Vaardigheid neemt af, gemiddeld beschouwd. Ik zie steeds meer 4-jarigen die niet eens een klimrek in durven. Dat mag je gerust vreemd noemen, want kinderen beschikken over een natuurlijke beweegdrang die zich uit in ontdekken, in klimmen en klauteren. Toegenomen schermtijd blokkeert die natuurlijke drang, maar er zijn ook steeds meer kinderen die op de buitenschoolse opvang waar ze zitten toch vooral binnenspelen.”

Binnen de gemeente Oldambt wordt door vijf sportcoaches op achttien basisscholen beweegonderwijs gegeven. Het Nijntje Beweegdiploma, gericht op de leeftijd van 2 tot 6 jaar, is een van de programma's waarmee de allerjongsten beweegpatronen aanleren die de basis vormen voor de gymlessen die ze later op school krijgen. Van Delden is betrokken bij het programma dat door de KNGU landelijk wordt ingezet. “De oorspronkelijke opzet is aangepast”, zegt hij, “omdat we consta-

teerden dat kinderen overvraagd werden. Om bijvoorbeeld een koprol te maken. Die koprol is weliswaar nog steeds onderdeel van het totaal, omdat de oefening een prikkel vormt, uitdaagt. De must om 'm perfect uit te voeren bestaat niet meer, kleintjes krijgen ook een diploma als ze geen koprol kunnen of willen maken. Je moet het breder zien; alle onderdelen van het programma zijn erop gericht uit te vinden welke motorische voorkeuren jonge kinderen hebben. Of ze iets wel of niet perfect uitvoeren is niet zo interessant, ze verdienen een diploma als ze twintig uur met de gymjuf- of meester hebben geoefend, alles hebben geprobeerd.”

Beweegprogramma's, of ze nu Nijntje of Gym Extra heten, zijn volgens Van Delden instrumenten waarmee in relatief korte tijd veel bereikt wordt, waarmee eventuele blokkades al vroeg worden opgeheven. “Zoals duikelen om een stok. Wat ik zie is dat kinderen die daar in eerste instantie voor weglopen, al heel snel overstag gaan en zo een gezonde dosis zelfvertrouwen opdoen. Niets hoeft, alles wordt wel aangeboden. Succeservaringen op jonge leeftijd leggen de basis voor plezier in bewegen.”

Oldambt is een plattelandsgemeente, een woonomgeving met genoeg ruimte om buiten te spelen. Van Delden ziet hiervan het resultaat, wanneer hij 'zijn' kinderen vergelijkt met leeftijdsgenootjes uit bijvoorbeeld de stad Groningen. “Daar zie je dat de motorische achterstand nog sneller oploopt omdat buitenspelen gevaarlijker wordt geacht en soms ook taalachterstand meespeelt. Los daarvan, binnen de leeftijdsgroep 2-6 jaar worden de verschillen in motoriek steeds groter. Ik ken kinderen die op 4-jarige leeftijd echt al heel goed naar school kunnen fietsen, van alles kunnen en durven terwijl leeftijdsgenootjes nog nauwelijks enige vaardigheid hebben.”

Ook in naschools sportaanbod?

“Ook. Bekend is toch dat daar vooral kinderen op af komen die sport sowieso al leuk vinden. Degenen voor wie het vooral bestemd is, kinderen die minder vaardig in bewegen zijn, komen niet als het aanbod te algemeen en hun rol te klein is. Ze toch nooit de beste zullen worden. Waar het om draait is hoe je met deze kinderen omgaat, de manier waarop je dingen zegt. Niet te zalfvend, nooit oordelend. Beschouw het kind als individu, zie het echt staan, juist als het kind minder goed kan bewegen dan z'n leeftijdsgenoten. Kwetsbare kinderen verzuipen te vaak in de grote groep, de straatcultuur. Buurtsportcoaches verdienen support, cur-

sussen waar ze leren hoe je met verschillen omgaat. Voor het vakgebied bewegingsonderwijs wordt momenteel gewerkt aan een nieuw curriculum. Vakleerkrachten en ook buurtsportcoaches leren hiermee wat kinderen nodig hebben om hun beweegidentiteit te ontwikkelen.”

Beweegidentiteit?

“Wat kun je wel, wat kun je niet, wat vind je leuk en wat is er voor jou te koop binnen de wereld van bewegen en spelen? Waar het om draait is dat we kinderen zinnige vaardigheden bijbrengen waarmee ze goed toegerust het leven ingaan. Dat wil ik nuanceren, want ik ben nogal allergisch voor ‘beweegkunstjes’. Hoezo moeten ze een koprol kunnen

“Buurtsportcoaches zijn toch de creatieve professionals die ervoor zorgen dat kinderen optimaal uitgedaagd worden”

– Wim van Gelder

Athletic Skills Model: instrument om motorische vaardigheid te vergroten

Een van de manieren om motorische vaardigheid te stimuleren is het Athletic Skills Model, afgekort ASM. Het wordt toegepast in het bewegingsonderwijs op scholen, de trainingsprogramma's van sportverenigingen en zelfs in de gezondheidszorg.

Steeds meer buurtsportcoaches volgen een training om met het ASM aan de slag te gaan. Er wordt niet per se specifiek een sport geleerd, het model werkt omgekeerd. Dankzij oefeningen die niet direct aan sport gelinkt worden, groeien zelfvertrouwen, motoriek en vaardigheid, levenslang plezier in bewegen, fysieke én sportieve prestaties.

Jorick Hendriksen, trainer en docent lichamelijke opvoeding en operationeel manager van de Athletic Skills Company, legt uit hoe het werkt. “Dit is een manier van denken over sporten, spelen en bewegen om fitheid, vitaliteit en gezondheid in brede zin te stimuleren voor het basisonderwijs, de gezondheidszorg en de sport. Het is een toepasbaar model voor jonge kinderen, voor specifieke sportambities, maar ook om voor ouderen (OldStars) een sportaanbod te ontwikkelen.”

De clou is dat het model met de Schijf van 10! (tien basisvormen van bewegen) een universele taal hanteert, gericht op alle domeinen die zich bezighouden met bewegen. Zo wordt samenwerking op inhoudelijk vlak al aan de basis gefaciliteerd. Kern van de aanpak is dat veelzijdigheid in beweging verder gaat dan beweging op breed motorisch vlak. Veelzijdige fitheid en sociaal-emotionele ontwikkelingen tellen ook mee. Het programma richt zich zowel op inhoudelijke verbetering van bewegen (de software) als op inrichting van accommodaties (de hardware), zoals gymlokalen, schoolpleinen, sportparken of sportieve buitenruimten.

Bijdrage buurtsportcoaches

ASM is niet nieuw, het model werd al in de vroege jaren negentig van de vorige eeuw bedacht door René Wormhoudt, destijds conditietrainer van AFC Ajax, nu conditietrainer van het Nederlands elftal. Samen met hoogleraar Geert Savelsbergh schreef hij in 2012 een boek, waarin wetenschap en praktijk elkaar ondersteunen. Sinds 2015 wordt het model in opleidingen behandeld en er wordt op steeds meer scholen, bij verenigingen en in de gezondheidszorg mee gewerkt.

“De bijdrage die buurtsportcoaches leveren om met het ASM vanuit veel breder perspectief

motorische ontwikkeling te stimuleren is groot”, zegt Hendriksen. “Zij zijn toch de creatieve professionals die ervoor zorgen dat, zelfs al is ruimte beperkt, kinderen optimaal uitgedaagd worden. Wij leiden in heel Nederland buurtsportcoaches op die in naschoolse opvang, bewegingsonderwijs en bij verenigingen met het model aan de slag gaan.”

Buurtsportcoaches zelf zien volgens Hendriksen meerwaarde in het ASM. De belangstelling voor de opleiding groeit. Hij is er blij mee, want zij zijn cruciaal in het vergroten van motorische en sociale vaardigheid en gezondheid. “Zij zijn de spin in het web, tussen alle domeinen die bewegen beïnvloeden. Doordat het ASM een universele taal hanteert, worden sneller linkjes gelegd tussen bijvoorbeeld de praktijk van de fysiotherapeut en oefeningen op maat die de buurtsportcoach kan geven. Of de bijzondere oefeningen die hij of zij kan begeleiden bij de voetbal- of basketbalvereniging. Buurtsportcoaches zijn de experts die, dankzij de programmering die het model biedt, steeds relevanter worden in het verbinden van partijen. Ze denken en praten mee over unieke trainingsvormen, geven instructies en spelen daarnaast een rol in activatie op steeds meer plekken in de wijken.”



“Beschouw het kind als individu, zie het echt staan, juist als het kind minder goed kan bewegen dan z’n leeftijdsgenoten”

– Wim van Gelder

maken, die ze soms zelfs onder dwang aanleren? Zo’n truc staat valbreken in de weg, terwijl dat opzij weggrollen juist leidt tot meer zelfvertrouwen. Kinderen ontvingen geen Nijntje-beweegdiploma zolang ze de koprol niet konden maken. Dat is inmiddels gelukkig bijgesteld! Met het – dwingend – aanleren van kunstjes ondermijnt je het plezier

in bewegen van minder vaardige kinderen op jonge leeftijd. Afgeserveerd worden gaat diep in de haarvaten van een kind zitten. Geef ze liever de ruimte om zelf de wereld te ontdekken, creëer plekken waar ze op verschillende niveaus activiteiten kunnen ondernemen. De meeste scholen gebruiken daarvoor methodes die een breed motorische ontwikkeling stimuleren: bijvoorbeeld Basislessen Bewegingsonderwijs, Bewegen samen regelen of Gymwijzer. Er zijn allerlei manieren om vaardige en minder vaardige kinderen in één spel te laten shinen. De basis is dat elk kind in zichzelf gaat geloven, dat het plezier in bewegen ontdekt. En plezier in bewegen hoeft niet per se naar de – competitieve – sportvereniging te leiden. Bewegplezier kan vele gezichten hebben.”

Wim van Gelder geeft met zijn bedrijf ‘Van Gelder in beweging’ advies aan scholen met betrekking tot bewegingsonderwijs en Motorische Remedial Teaching. Daarnaast is hij auteur van de methodes: Basislessen bewegingsonderwijs, Basislessen Bewegingsonderwijs voor de speel-

zaal, leerlingvolgsysteem ‘Bewegen en spelen’ en Zorg voor beweging. ■