

Boek een inspirerende spreker of pre:

voor Nieuwsbrief
in Sport Knowhow XL

sen & Seminars
markt (o.m. vacatures)
publicaties
Who
& Achtergronden
richten
<L
aan...
ig
Antwoord
uit de praktijk
inrichting accommodaties
dium
e wetenschap
s Meer dan Voetbal
net Broeke
imunicatie
de Week
< XL
keting in de praktijk
ers 'in the spotlights'
porten | video's
nen in de sport
rnm | Sport besturen
itectuur
& Voornemens | 2014

Over de jonge teamsporter en diens neuropsychologische ontwikkeling | 28-01-2014

door: **Jelle Jolles**

Wat zou het gemakkelijk zijn als sporttalent in de genen zou zijn vastgelegd. Dan hoeven we het jonge talentje alleen wat te stimuleren en tot groei te brengen. En groei zou vanzelf gevolgd worden door bloei. Maar de talentontwikkeling wordt niet alleen bepaald door de biologie. Ook psychologische factoren zoals beleving, motivatie en attitude zijn belangrijk. En dat geldt ook voor sociale en culturele factoren en communicerend vermogen.

Uiteindelijk spelen de zich ontwikkelende hersenen een sleutelrol. Het is echter de omgeving die bepaalt of de hersenen optimaal tot rijping komen. De bloei van het sporttalent wordt dus bepaald door het brein én door opgedane ervaringen én door inspiratie vanuit de omgeving. Coach, ouder en sociale omgeving scheppen de condities waarbinnen het brein optimaal kan worden gestimuleerd om alle mogelijke vaardigheden te ontwikkelen en positieve ervaringen op te doen. 'Yessss, dat is leuk!' moet het talentje ervaren.

Binnen teamsporten zoals voetbal en hockey gaat het natuurlijk om motoriek, bewegen en handelen. Daarnaast zijn complexe neuropsychologische functies zoals inzicht en overzicht nodig. En natuurlijk gaat het om frustratietolerantie en sociaal gedrag. Ook moet de sporter goed kunnen communiceren met coach en scheidsrechter en met de andere sporters binnen en buiten het team. Tenslotte zijn ook psychologische factoren zoals motivatie, beleving en een positieve attitude essentieel om een goede voetballer, hockeyer of andere sporter te kunnen worden.

Waarnemen en ruimtelijk inzicht

De teamsporter moet binnenkomende informatie snel en efficiënt kunnen verwerken en heeft een goed ruimtelijk inzicht. Prikkel uit verschillende zintuigen worden efficiënt vastgehouden in het werkgeheugen en geïntegreerd. Die prikkels worden vervolgens vergeleken met ervaringen die eerder op training of bij wedstrijden zijn verkregen. Ze zijn al in het lange termijn geheugen opgeslagen. 'Waar is de bal, met welke snelheid komt hij aan, op welke hoogte moet hij opgevangen worden en waarheen en hoe moet hij afgespeeld worden...?'. De jonge sporter heeft gewoonlijk al een herkenbaar 'talent' in balbehandeling aan de voet of aan de stick, of in het zuiver schieten of afstanden overbruggen met de bal. Maar hij moet nog veel complexer vaardigheden verwerven...

Plannen, prioriteren en evalueren

De zogenaamde uitvoerende controlefuncties - oftewel 'executieve functies' - beginnen zich al vroeg in de kindertijd te ontwikkelen. Ze worden echter extra belangrijk in de tienerijd. De jeugdige leert om zich af te vragen: 'Heb ik bereikt wat ik wilde en indien 'nee', waar ligt dat aan?', 'Wat verwacht de trainer eigenlijk van me en waarom?' en 'Wat vinden mijn vrienden van me?' De belangrijkste executieve functies hebben dus betrekking op het formuleren van doelen en intenties en op het plannen en het stellen van prioriteiten. Daarnaast gaat het om het kiezen en beslissen en het overzien van de consequenties daarvan. Impulsbeheersing, zelf-evaluatie en zelfregulatie zijn eveneens van groot belang. Andere executieve functies zijn empathie en het inzicht in de intenties en gevoelens van anderen, en het omgaan met sociale druk.



Specialisten schatten in dat de ontwikkeling van al deze executieve functies pas ver na het twintigste jaar is voltooid. Ook jongvolwassen voetballers of hockeyers hebben daarin nog een ontwikkeling te gaan. De omgeving en trainer kan hierin een belangrijke rol spelen door het geven van *steun, sturing en inspiratie*. Als ouders, coach of omgeving namelijk geen goede feedback geven, ontwikkelen deze functies zich niet goed. Daarmee maken zij het verschil ten aanzien van een normale of zelfs optimale ontwikkeling van hun pupil, en kunnen eraan bijdragen om risicjongeren in de goede richting te duwen. *'Een traag groeiende boom kan uiteindelijk de hoogste boom worden!'* aldus een metafoor in mijn boek 'Ellis en het verbreinen'.

Leerstijlen

Een voetbal- of hockeysporter kan snel verbanden leggen en heeft een groot lerend vermogen. Hij is nieuwsgierig en ondernemend, stelt vragen en zoekt nieuwe uitdagingen en oplossingen. Hij staat open voor de vele dingen die de omgeving te bieden heeft en voor de aanwijzingen van de coach. Door informatie gedoseerd aan te bieden kan deze het talentje stimuleren. En door de jonge sporter routes te wijzen inspireert de coach om te exploreren en nieuwe vaardigheden en ervaringen op te doen.

Spelers van eenzelfde leeftijd kunnen sterk verschillen in leerstijl. Sommigen zijn al vroeg in hun leven gericht op doen en ondernemen en zijn motorisch actief. Anderen gebruiken vooral taal om uit te wisselen en met elkaar te communiceren. Die voorkeurs-leerstijl zit niet ingebakken in het brein en dat is belangrijk: leerstijlen blijken aangeleerd te kunnen worden. En dat is dan ook wat de trainer-coach moet doen: laat de speler ervaren dat je een oplossing op het speelveld op meerdere manieren kunt bereiken. Beschouw de jonge sporter dan ook niet te gauw als 'een typische aanvaller' of 'typische verdediger'. Dat kan een *self fulfilling prophecy* zijn, omdat de jonge sporter door die keuze te weinig mogelijkheid heeft om zijn potenties op andere domeinen te exploreren.

Integratie van complexe motorische en niet-cognitieve vaardigheden

Om een bal te schieten met de voet of stick moeten ogen, armen, handen, benen en voeten intensief samenwerken. En behalve de benen zijn er tientallen spiergroepen in de romp en het hele lichaam nodig om de bal goed te raken. Het lichaam moet immers in balans zijn; het evenwichtsorgaan moet aan het brein laten weten waar het hoofd zich bevindt in relatie tot de romp. En de armen en handen zijn nodig om het lichaam in evenwicht te houden en richting te geven.

Daarnaast moet de jonge sporter afstanden goed kunnen schatten, evenals de snelheid en de richting waarin de bal beweegt. Hij moet tegelijkertijd uit zijn ooghoeken kunnen waarnemen waar zijn medespelers en tegenspelers zijn en hoe zij zich aan het verplaatsen zijn. Ook moet hij anticiperen op wat er gebeurt als de tegenstander de bal niet goed onder controle krijgt. Hierbij wordt de informatie op topsnelheid door het brein verwerkt en vergeleken met eerder erin opgeslagen informatie. Dat is geen sinecure omdat de hersenen zich nog niet op routines van vele jaren kunnen baseren. Als je al rennend een bal wilt schieten, komt er nog eens een extra dimensie bij; het brein moet dan uitrekenen hoe het eigen lichaam het best verplaatst kan worden. Daardoor worden allerlei neuropsychologische functies extra belast: het waarnemen, het ruimtelijk inzicht, de planning en de coördinatie van zintuiglijke informatie met motorische systemen in het lichaam, de benen, de romp, handen en hoofd.

Waar kijk je naar als coach?

De coach moet kijken naar het geheel van neuropsychologische vaardigheden, psychologie en beleving. 'Hoe ontwikkelt de motorische coördinatie zich en de vaardigheid in het aannemen van de bal en het dribbelen? Welk potentieel zit er in de jonge sporter en hoe ontwikkelt dat zich? Welke vorm van sturing werkt het beste? Dit jongetje is nu nog niet geschikt als spits, maar hij heeft een goed ruimtelijk inzicht en een prima pass: wellicht doet hij het goed op de linksbackpositie maar kan zich ontwikkelen tot aanvalsspeler naarmate andere vaardigheden zich ontwikkelen...'

Kijk naar de mate waarin de jeugdige afgeleid wordt door zaken die niet met de sport te maken hebben. Een voetballertje dat bezig is met de toeschouwers, een jonge hockeyer die afgeleid wordt door andere zaken dan bal of de spelers op het veld, kan jaren later zeer geconcentreerd zijn. Probeer te communiceren over de zaken waardoor het wordt afgeleid. Maak hem erop attent, en oefen in het richten en volhouden van de aandacht. Maar laat de jeugdige wél spelenderwijs leren; laat hem ervaren wat de lol van het spelen is en wissel in je aanpak tussen sturen, steunen en inspireren!

De coach richt zich op persoonlijke groei

Als coach hoef je geen psycholoog te worden, maar het is wel essentieel om inzicht te hebben in motorische én neuropsychologische factoren en om hier gebruik van te maken. Sommige coaches kunnen dit van nature of dankzij hun ervaring. Maar het is niet makkelijk. Want het is niet makkelijk om met een Marokkaanse jongen uit de grote stad, een jongen uithet Gooi of een meisje in een gemengd team, en hoe betrek je hun ouders erbij? Iedere speler heeft een heel andere sociale of culturele achtergrond en moet daardoor ook andere dingen leren. Deze pedagogische dimensie is voor het proces van coaching en begeleiding uiteindelijk minstens even belangrijk als de voetbal- of hockeytechniek als zodanig.

Als coach móet je interesse hebben in de achtergrond van je pupil, in diens cognitieve en psychosociale functioneren en in zijn eerdere levenservaringen. Daardoor kun je elementen herkennen in gedrag, beleving en handelen die nog nadere groei kunnen en moeten doormaken. Herken je dit als coach? Dan kun je een grote rol spelen in die ontwikkeling van de jeugdige. *Het gaat immers om de persoon van de jonge teamsporter* en niet om diens motorisch functioneren of passeervermogen. De techniek van het voetballen of hockeyen is makkelijker te leren dan de persoonlijke groei die nodig is om een goede sporter te worden.

Referentie: deze column is mede gebaseerd op interviews die Mirelle van Rijbroek en Annemarie van der Lem (KNVB) met mij hielden en die in zes afleveringen in het blad de Voetbaltrainer zijn gepubliceerd in 2013. Ik dank hun voor de mogelijkheid om mijn visies over de brede (neuropsychologische) ontwikkeling van het sporttalent naar buiten te kunnen brengen.

Prof. dr Jelle Jolles is universiteitshoogleraar Neuropsychologie en directeur van het Centrum Brein & Leren VU Amsterdam. Hij beijvert zich voor een actieve dialoog tussen wetenschap en samenleving in het bijzonder in relatie tot onderwijs, opvoeding en ontplooiing en 'levenlang leren'. Hij publiceerde het publieksboek 'Ellis en het verbreinen. Nadere informatie is te vinden op zijn websites www.jellejolles.nl en www.hersenenleren.nl. Voor meer informatie: j.jolles@vu.nl en [@jellejolles](https://twitter.com/jellejolles)

Er zijn 0 reactie(s)

<< terug

Tweet 67

Aanbevelen 34

Print dit artikel