

voor Nieuwsbrief  
in Sport Knowhow XL

sen & Seminars  
markt (o.m. vacatures)  
publicaties  
Vho  
& Achtergronden  
berichten  
XL  
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  
ars 'in the spotlights'  
porten | video's  
men in de sport  
mn | Sport besturen  
itectuur  
recht  
lert  
& Voornemens | 2014

## Het tienerbrein en de teamsport (deel 2) | 26-08-2014

door: **Jelle Jolles**

Jantine staat op het middenveld in haar hockeyelftal. Ze is zestien jaar; sterk, taai, fel en ze heeft een groot loopvermogen. 'Een top-talent' zegt haar coach, maar hij vindt dat ze tóch nog niet met de dames mag meespelen.

*Jantine is nu al een topper in haar sport. In haar specialiteit op het veld en qua atletisch presteren is zij veel vaardiger dan veel volwassen sporters. Maar op het gebied van spelinzicht en begrip van de sociale interacties die in teamsporten zo belangrijk zijn heeft zij net als andere tieners nog wel wat te leren. Jantine moet leren om op zichzelf en het eigen gedrag ten opzichte van anderen te reflecteren. Dit komt omdat zij nog in ontwikkeling is. Haar neuropsychologische functies zullen nog moeten rijpen en de ontplooiing daarvan kan nog wel acht tot tien jaren duren. Ze is namelijk gebaseerd op de natuurlijke rijping van de hersenen en daarvan is bekend dat deze doorloopt tot ver na het twintigste jaar. Zintuiglijke prikkels en opgedane ervaringen – omgeving – zijn bepalend voor de hersenveranderingen; 'context shapes the brain'. Coach en ouders, vriendjes en school, buurt en sociale achtergrond zijn via de hersenen bepalend voor de ontplooiing en voor 'de mens-ording'. En daarmee ook voor het sportief presteren.*

### Steun en sturing nodig voor het leerproces

Een kind van vijf is behoorlijk goed in staat om te kiezen of zij een geel ijsje of een groene lolly wil hebben. Maar het vermogen om keuzes te maken op een meer abstract niveau ontwikkelt zich pas veel later en is zelfs voor de oudere tiener nog erg lastig. Een tiener heeft vaak moeite met inschatten wat zijn of haar capaciteiten zijn, met het stellen van prioriteiten, het vergelijken van de voors en tegens, het afwegen van de verwachtingen van de ouder of coach en het overzien van de consequenties. Veel kinderen van twaalf zijn nauwelijks in staat om 'morgen' te onderscheiden van 'overmorgen'. De termijn van 'over een week' die veel volwassenen moeiteloos overzien is voor hen te abstract. Ook veel vijftienjarigen zijn daartoe vaak niet in staat, ook al zeggen ze van wel. Daarom moeten we afstappen van het idee dat een jeugdige scholier of teamsporter al kan optreden als 'regisseur van zijn eigen leerproces'.

### Ervaringen opdoen 'voor later'

De gemiddelde adolescent heeft in zijn of haar leven al een buitengewone mentale groei doorgemaakt van hulpeloze baby tot bijna-self-supporting. Toch heeft de adolescent nog ruim onvoldoende ervaringen opgedaan om zich zelfstandig staande te houden buiten de beschermende context van het gezin. Omdat de adolescent nog volop bezig is om zich vaardigheden te verwerven in complexe handelingen en sociaal gedrag zijn de bijbehorende processen en procedures nog niet in het brein opgeslagen voor gebruik in de toekomst. Veel middelbare scholieren hebben het heel erg moeilijk met 'kiezen voor later'. Dit geldt zelfs nog voor veel studenten op de universiteit of in het hoger beroepsonderwijs: ze kunnen nog best wel impulsief zijn, hebben vaak moeite met kiezen, hebben een probleem met zelfreflectie of zelfinzicht en zijn vaak maar matig in het plannen en prioriteren. Ook veel laat-adolescenten van 17 tot 22 jaar hebben nog de structuur en inspiratie nodig van school en docent. Dat is hen niet aan te rekenen; een adolescent is nu eenmaal geen volwassene die in het leven al veel meer ervaring heeft opgedaan en op grond van die ervaring kan kiezen voor de optimale aanpak.



Een jonge sporter van zestien jaar die al supergoed beweegt, passeert als een volwassene en technisch al 'top' is, kan dus nog niet een topvoetballer of -hockeyer zijn.... Beschouw zo'n sporter niet als een volwassene, omdat hij of zij eruitziet als achttien, fabelachtige passes kan geven, alerter is en beter speelt dan veel leeftijdsgenoten. Jantine is nog een tiener op het gebied van zelfevaluatie, van keuzes maken, zelfinzicht en van sociaal gedrag op en buiten het veld. Zij heeft nog veel steun en sturing nodig om verder te komen en moet worden geholpen bij het schaven aan de vele aspecten van het complexe gedrag dat nodig is om een totale hockeyer te worden.

### **Inschatten van intenties**

Wat pas later in de adolescentie tot ontwikkeling komt, is het goed kunnen inschatten van andermans bedoelingen, emoties, vermoeidheid en pijn. Het gaat om 'empathie' en het is geen sinecure om zich in te leven in de ander. 'Bedoelt die medespeler nou echt wat hij zegt?' en: 'Wat zijn haar belangen?'. En: 'Wat wil die coach die aan de zijlijn staat te schreeuwen nou eigenlijk?'. Een volwassen teamsporter kan inschatten dat hij een rode kaart kan krijgen voor bepaalde handelingen en in extreme gevallen kan hij daar bewust voor kiezen: denk aan een handsbal om een zeker doelpunt te voorkomen. Voor de jeugdspelers is dat heel lastig, ook omdat ze nog veel impulsiever en minder planmatig te werk gaan.

Aandacht besteden aan 'het korte lontje' en het beheersen van de impulsiviteit is dan ook een belangrijke taak voor de coach. De hersenstructuren die onderliggend zijn aan deze impulsbeheersing rijpen nog door tot in de volwassenheid. Zelfreflectie en zelfregulatie zijn executieve functies en deze moeten worden geleerd. De sporter moet leren zich in te houden bij frustraties, en moet ervaren dat die vooral optreden in geval van stress of grote vermoeidheid. Dat geldt bijvoorbeeld als ze het niet eens zijn met de scheidsrechter of in geval van een fysieke confrontatie met een tegenstander. Ook jongvolwassenen gaan dan nog vaak in de fout, zeker in de emotie van het spel.

### **Rebelleren**

Als coach moet je verder oog hebben voor het feit dat een tiener soms móet rebelleren, soms zelfs tot na het twintigste jaar; dat vraagt zijn brein van hem of haar. Echter, je hoeft dat niet te accepteren: je moet die jonge sporter vooral duidelijkheid geven. De trainer-coach, opleider of opvoeder doet er het beste aan om zijn pupil inzicht te geven in de consequenties van zijn handelen. Dat is beter dan bepaalde acties koudweg te verbieden. Leg de alternatieven naast elkaar en begeleid de jeugdige bij het maken van keuzes.

### **Meer inhoud geven aan evaluatiegesprekken**

Op basis van bovenstaande inzichten is aan trainer-coaches aan te raden om de gesprekken die zij met spelers hebben tegen het licht te houden. Als je als coach evalueert met een zestienjarige kun je haar tot uitspraken brengen als 'Het ging niet zo goed vandaag' of 'Misschien moet ik minder egoïstisch zijn en meer afspelen.' Dan kun je als coach denken: 'Dat heb ik weer eens goed gedaan, ik heb haar tot zelfevaluatie gebracht.' Maar in veel gevallen is het een lege evaluatie; jeugdigen geven gemakkelijk een sociaal wenselijk antwoord, en hebben snel door wat de coach wil horen.

Adolescenten kunnen meer rationeel en 'overwogen' overkomen dan ze feitelijk zijn. De coach krijgt daarbij het gevoel dat zijn pupil het prima begrepen heeft. De woorden van de jeugdige matchen echter niet met zijn handelen. Dit komt doordat de hersenmechanismen die hiervoor nodig zijn nog niet zijn volgroeid. Dat zijn ze pas als er sprake is van het 'doorleven' en dat betekent dat de ervaringen met de bijbehorende emoties in (activiteiten van) hersennetwerken zijn vastgelegd.

Hebben evaluatiegesprekken dan wel zin? Natuurlijk! Wel is het zaak om veel inhoud aan die gesprekken te geven en daarmee de feedback die nodig is om de executieve functies verder te ontwikkelen. Coaching die gekenmerkt is door zowel (emotionele) steun, gerichte sturing als

inspiratie zorgt voor de optimale ontplooiing van de talenten. Die uiten zich uiteindelijk op meerdere gebieden: dat van de motorische vaardigheden, de complexe handelingen, ruimtelijk denken, de communicatie en het kunnen verwoorden van doelen en belemmeringen, een breder spelinzicht en uiteindelijk ook 'persoonlijke groei'.

En Paul (uit **deel 1** van dit tweeluik) en Jantine? Met wat steun, sturing en inspiratie ontplooiën die talenten zich wel!

*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 steun aan het ontwikkelen van een visie op de brede (neuropsychologische) ontwikkeling van het sporttalent.*

**Lees ook: Deel 1 van 'Het tienerbrein en de teamsport'** door prof. dr Jelle Jolles. Daar wordt ingegaan op de verschillende executieve functies en de ontwikkeling daarvan. Van dezelfde auteur ook eerder verschenen op Sport Knowhow XL: **Over de jonge teamspporter en diens neuropsychologische ontwikkeling**

**Prof. dr Jelle Jolles is universiteitshoogleraar Neuropsychologie en leidt 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](http://www.jellejolles.nl) en [www.hersenenleren.nl](http://www.hersenenleren.nl). Voor meer informatie: [j.jolles@vu.nl](mailto:j.jolles@vu.nl) en [@jellejolles](https://twitter.com/jellejolles)**

Er zijn 0 reactie(s)

<< terug

Tweet { 7

Aanbevelen { 3

Print dit artikel