

Jelle Jolles (5):

‘Stimulerende omgeving sleutel om talent optimaal te ontwikkelen’

In deze interviewserie staat het boek ‘Ellis en het verbreinen’ van Jelle Jolles centraal. De hoogleraar Hersenen, gedrag & educatie aan de Vrije Universiteit geeft hierin een aantal waardevolle inzichten in de rol van het brein bij talentontwikkeling. In dit vijfde en laatste deel meer over de rol van de omgeving. Hoe kunnen trainers en ouders de ontwikkeling van het talent stimuleren?



Jelle Jolles

Prikkels uit de omgeving stimuleren de hersenen’

Uit neuropsychologisch onderzoek is gebleken dat omgevingsfactoren als gezin en opvoeding veel belangrijker zijn dan gedacht. Hetzelfde geldt voor de sociale groep waaruit de jongere voortkomt en de buurt waarin hij opgroeit.

Jelle Jolles: “Prikkels uit de omgeving en ervaringen in het leven bepalen hoe efficiënt de hersenen zich ontwikkelen. Zowel positieve ervaringen als minder plezierige gebeurtenissen zijn nodig voor de persoonlijke ontwikkeling. Een trainer-coach moet het brein van kinderen prikkelen. Niet alleen op het gebied van motorische functies en beweging, maar ook op andere cognitieve domeinen en op gebied van motivatie en beleving: ‘Yesss, dat is leuk!’ Daarvoor is het van belang om condities te scheppen waarin het brein optimaal kan worden gestimuleerd op al de genoemde domeinen. Zonder gerichte stimulans kunnen relevante functies

zich onvoldoende ontwikkelen. De inspiratie vanuit andere jeugdigen maar ook vanuit de coach en ouder is daarvoor erg waardevol. Binnen het voetbal hebben we het dan bijvoorbeeld over functies als motorisch handelen, het leren kiezen van de juiste strategie, het ruimtelijk inzicht en de communicatie, evenals het maken en evalueren van een handelingsplan.”

‘De meeste profvoetballers zijn geen Messi’

Jelle Jolles: “De meeste profvoetballers zijn geen Messi; dat zijn ‘gewoon’ heel goede voetballers die vanaf het begin een vorm van stimulatie hebben gehad. Dat zijn spelers met een exceptioneel talent die de inspiratie van buiten nauwelijks nodig hadden. Zij zijn supergetalenteerd in alle functies en vaardigheden die voor het topvoetbal essentieel zijn. Zij hebben ook een enorm charisma. Maar de meeste voetballers hebben op een of meerdere van de domeinen die onder-

deel zijn van het complexe geheel van functies, vaardigheden en psychologische karakteristieken steun, sturing en inspiratie nodig om hun talenten als aankomende voetballer in volle omvang te ontwikkelen.”

Dit geldt volgens Jolles niet alleen binnen de voetbalopleiding, maar ook in de thuissituatie. “Mijn ouders stimuleerden mij in sommige dingen actief. Andere dingen lieten ze passief toe, soms omdat ze niet wisten wat ik precies deed. Bijvoorbeeld klimmen op een dak, met een touw zwieren van boom naar boom of aan een regenpijp hangen. Op die manier kon ik mijn motorische vaardigheden en mijn lichaamsschema ontwikkelen. Ook kon ik oefenen met heel complexe (motorische) handelingen, waarvoor al mijn zintuigen en veel spiergroepen nodig zijn. Als je een goed lichaamsschema en evenwichtsgevoel hebt, kun je verschrikkelijk veel. Dan kun je goed hockeyen, tennissen, voetballen, turnen en vele andere sporten. Het betekent niet automatisch dat je top wordt,



maar wel dat aan een noodzakelijke voorwaarde van topsport is voldaan - namelijk een goede en brede motorische ontwikkeling.”

‘Zorg als coach voor emotionele steun’

De volwassene vervult in een ideale situatie drie belangrijke rollen richting het kind.

Jelle Jolles: “De volwassene moet het kind steun, sturing en inspiratie geven, hem stimuleren en de voorwaarden creëren voor zijn ontwikkeling. Om te beginnen met de steunende rol: dit houdt in dat je als trainer-coach zorgt voor geborgenheid. Het kind heeft het gevoel dat het altijd een beroep op je kan doen, onvoorwaardelijk. De coach kan best streng zijn en regels stellen, maar hij is eerlijk, hij is er voor zijn pupil wanneer die daar behoefte aan heeft.

Zorg als coach dat het kind zich gehoord voelt, dat je hem feedback geeft over zijn irritatie of frustratie. En dan

kun je daarbij best zeggen, als dit kind bijvoorbeeld vervelend deed tegen een ander: ‘Wat je deed, dat kon niet. Je ging een grens over. Maar ik snap je en ik begrijp heel goed dat het frustrerend is.’ Bespreek de beleving van je pupil, zorg dat hij zichzelf erover kan uitdrukken en het - waar nodig - met ouders of leeftijdgenoten bespreekt. Geef ook vertrouwen. Zo zorg je voor emotionele steun.”

‘Geef als coach gerichte sturing’

In deel 2 van deze interviewreeks zijn we nader ingegaan op de ontwikkeling van de neuropsychologische functies en het brein. Daarbij werd gesteld dat hersen-netwerken waarin de zogenoemde prefrontale schors is opgenomen, zich pas op in de loop van de adolescentie ontwikkelen. “Dat betekent dat jongeren nog niet goed in staat zijn om complexe handelingen te plannen, prioriteiten te stellen en oorzaak en gevolg op effectieve

wijze met elkaar in verband te brengen”, aldus Jolles. “Als coach moet je hen daarom leren reflecteren. Leer jouw pupillen om doelen te stellen en zichzelf de vraag te stellen: wat wil ik eigenlijk? Waar wil ik heen? Heb ik een aanpak en een route, en waaraan herken ik het als ik een verkeerde route volg? In welke richting zou ik dan moeten of kunnen? Wijs hen op mogelijke routes, ideeën en aanpakken die het kind nog niet beheerst, en die het niet of met veel moeite zelf zou kunnen bedenken. Benoem de verschillende mogelijkheden en de consequenties hiervan.”

Gerichte sturing hebben jongeren zeker tot hun twintigste nodig. “En waarschijnlijk nog wel een stuk verder ook!” stelt Jolles. “Help hen daarom bij het maken van keuzes die sociale of emotionele consequenties hebben. Of bij het nemen van beslissingen met langetermijngevolgen. Neem niet de beslissing voor de jongere, maar help hem de mogelijkheden in kaart brengen en stimuleer de jongere om

onder woorden te brengen 'wat zou er gebeuren als ...'. Help hem om zich ook echt de mogelijke consequenties visueel voor te stellen.

Een sturende rol kan ook inhouden dat je als coach tegen een speler zegt: 'Ik weet dat je liever op het middenveld speelt of op rechts, maar zaterdag speel je linksvoor.' Soms heeft een speler het idee dat hij ergens niet goed in is, terwijl je als coach juist wel potentie ziet. Door het kind te sturen kun je zorgen dat hij door dat proces heen gaat en ervaart wat erin zit. Vanzelfsprekend is het verstandig om aan je pupil duidelijk te maken wat je overweging is. Gebruik niet verklaringen als 'omdat ik het zeg', maar 'omdat ik de overtuiging heb dat het mogelijk leerszaam en zelfs leuk zou kunnen zijn'. Of woorden van die strekking."

'Stimuleer als coach de ondernemendheid van kinderen'

De derde rol is de inspirerende rol. Deze is erg belangrijk voor talentontwikkeling en het stimuleren van datgene wat in potentie in het kind aanwezig is.

Jelles Jolles: "Een inspirerende omgeving is de sleutel om het talent van kinderen optimaal te ontwikkelen. Daarbij gaat het om het wijzen van routes die het kind niet uit zichzelf zou ontdekken, of alleen door heel veel moeite. De routes en mogelijkheden zitten niet in de genen. Het is dus de omgeving die het kind de mogelijkheden moet voorleggen en stimuleren om deze eens te proberen."

Daarbij is het van belang om oog te hebben voor de individuele verschillen, zoals we in eerdere artikelen in deze reeks al hebben besproken. Dan maakt Jolles een vergelijking met de basisschool. "Een kind dat goed is in lezen en taal en braaf in hoekje zit te lezen, krijgt allemaal plussen van de leraar. Zo'n rustig kind is lekker makkelijk. Maar je hebt niet alleen brave kinderen nodig. Niet op school, en ook niet in het voetbal. Wat je ook nodig hebt is een ondernemend kind dat in alles geïnteresseerd is en dat juist afgereemd moet worden. Als leraar en als



coach moet je die ondernemendheid stimuleren. Als coach moet je het kind helpen om zijn spoor te vinden, ook in het voetbal. Speels ondernemen is een mooie start, die kan worden gevolgd door structurering en verdieping." De inspiratie in de ontwikkeling van voetbaltechnische vaardigheden kan veel vormen krijgen. "Je kunt kinderen inspireren wat betreft bewegingen die ze kunnen maken: met bepaalde spiergroepen, met combinaties van spiergroepen en ledematen. Of geef inspiratie wat betreft allerlei mogelijkheden; hoe ze zich kunnen vrijlopen, in het herkennen van schijnbewegingen bij de tegenstander of in het zelf ontwikkelen daarvan. Door technische en tactische dingen aan te geven, kun je de interesse van kinderen stimuleren. Omdat het kind in nieuwigheid geïnteresseerd is, kan een voetbaltraining al geslaagd zijn als ze - naast het oefenen, oefenen, oefenen - een enkele nieuwe vaardigheid leren. Ook als die alleen voor de lol is, om er plezier van te hebben."

Ook kun je kinderen rollen leren spelen, door inspirerende voorbeelden te geven.

Jelle Jolles: "Laat bijvoorbeeld video-beelden zien van een wedstrijd van

FC Barcelona en van enkele andere topteams die een andere speelstijl hebben. Laat de kinderen analyseren wat er gebeurt. Knip er deelhandelingen uit - in slowmotion - en beschrijf deze. Geef aan dat er verschillende rollen in een team zijn. Je hebt de toppers als Messi, maar ook de waterdrager helpen hun team verder. In de trainingen en wedstrijden kun je spelers vervolgens laten ervaren hoe het is om de verschillende rollen te vervullen. Op die manier kun je inspiratie geven over het feit dat niet iedereen aanvaller kan zijn, maar dat er ook veel mogelijkheden zijn op andere posities. Dat het ook leuk is om op het middenveld voortdurend ballen af te pakken. Kortom, leer kinderen wat voor rollen je als voetballer kunt spelen en oefen daarmee. Geef spelers en speelsters ook inzicht in de intentie van het voetbal: waarom doen we dingen en hoe doen we die?"

'Ook volwassenen moeten verbreinen'

Om talent optimaal te kunnen ontwikkelen, is het essentieel dat opleiders



ben voor gevoelens, houdingen en attitudes van kinderen. Emoties en gedachten vormen elkaar; ze kunnen niet los van elkaar gezien worden. Als er sprake is van emoties, blijven bepaalde herinneringen beter hangen. Het is in wetenschappelijk onderzoek vastgesteld dat een ander hersengebied actief wordt als je kinderen positief prikkelt en een complexe beleving oproept. Op die manier wordt het geleerde beter opgeslagen.

Overigens is niet alleen de rol van de trainer-coaches binnen de vereniging van invloed; de hele omgeving van de speler moet inspireren, het voorbeeld geven en een stimulerende werking hebben. Denk aan inspiratie door de enthousiaste buurman, die op een trapveldje voordoet hoe je die schijnbeweging maakt. Of de sturing door je vader, die onvermoeibaar de bal naar je toespeelt uit steeds andere posities. De motivatie die je krijgt omdat je broer je altijd aanmoedigt. Er zijn veel voorbeelden te geven van het grote belang van de mensen uit de directe omgeving. En natuurlijk kan het hier gaan om positieve, maar ook negatieve ervaringen. Als de coach meer weet van het jonge voetballertje en diens omgeving, kan hij deze speler ook beter steunen, sturen en inspireren.”

bovenstaande drie rollen - steun, sturing en inspiratie geven - goed invullen. Jolles pleit voor een verschuiving van de ‘docerende opleider’ naar de ‘lerende pupil’.

Jelle Jolles: “Er is bij opleiden veel aandacht voor methoden en infrastructurale voorwaarden, maar de trainers vormen de spil van de opleiding. Zij gaan direct met de spelers om. We moeten naar ‘learner centred’ opleidingen. Het gaat immers niet om het overbrengen van de stof, maar om gedragsverandering bij het kind; het gaat om diens talentontwikkeling en persoonlijke groei.

Daarvoor is het van belang dat de coach zijn spelers goed kent en oprecht geïnteresseerd is in zijn persoon. Wie is die speler? Wat motiveert hem? Waar ligt zijn kracht? Niet alleen kinderen en adolescenten verbreinen, maar als opleider moet je ook verbreinen. Je moet inzien dat een adolescent niet zomaar een jongvolwassene is of een oud kind. Verbreinen leidt tot een andere aanpak, een ander oordeel en een andere attitude ten aanzien van kinderen en jongeren.

Opleiders moeten aandacht heb-

‘Let ook op de psychologische verwerking van het kind’

Bij talentontwikkeling is het goed om een onderscheid te maken tussen functies en vermogens aan de ene kant en prestaties aan de andere kant. Binnen deze context is volgens Jolles de psychologische verwerking van het kind van groot belang. “Hier wordt nog te weinig naar gekeken. Deze verwerking kan positief werken op de ontwikkeling van de vaardigheden, maar juist ook negatief. Het gaat hierbij om de mate waarin het kind over zichzelf kan reflecteren, zelfkritiek kan uiten en zijn doelen maar ook frustraties onder woorden kan brengen. Loopt het kind op zijn tenen? Zijn het zijn eigen doelen of die van de coach of de vader? Hoe gaat het kind om met kritiek? Hoe zijn zijn sociale vaardigheden?”

Dergelijke psychologische processen zijn van groot belang. Dat geldt zeker in de adolescentie, waarin de druk van de sociale omgeving groter wordt. Jelle Jolles: “Het is niet goed als een speler constant op zijn tenen moet lopen om aan de verwachtingen te voldoen. Ontwikkelt een speler een angst, omdat hij bang is om te falen? Of omdat hij geen fouten mag en durft te maken? Dan wordt hij geen goede voetballer, ook al heeft hij een sublieme pass en excellent loopvermogen. Hij moet ook leren om bestand te zijn tegen frustraties die kunnen zorgen dat hij de motivatie verliest en daardoor gaat onderpresteren. Een positief voorbeeld is dat een speler optimaal gestimuleerd wordt door zijn omgeving, in combinatie met het motorische talent. Hierdoor kan het zich, vergeleken met andere spelers van die leeftijd, bovengemiddeld ontwikkelen. De prestatie van een speler is dus afhankelijk van meerdere factoren: biologisch, de persoonlijke ervaring en de aard van de sturing en inspiratie vanuit de omgeving. Zijn motivatie en zijn reacties op de wensen van de coach of ouders zijn dus een sleutelfactor in de verdere ontwikkeling van het talent.”

Online

- www.jellejolles.nl
- www.hersenenenleren.nl
- www.learn-amsterdam.nl

