

Sportief functioneren, impulsbeheersing en zelfinzicht | 29 november

2016

Over het belang van impulsremming, planmatig handelen, zelfinzicht, en keuzegedrag van de jonge sporter

door: Jelle Jolles

Ook een jonge sporter heeft gewoonlijk al een herkenbaar talent in balbehandeling of in het zuiver passen of het afstanden overbruggen met de bal. Maar om een complete sporter te zijn moeten nog veel complexere vaardigheden worden verworven. Naarmate een tiener ouder wordt, wordt hij steeds beter in het beheersen van zijn impulsiviteit. Impulsiviteit hangt samen met die ontwikkeling: de hersenen zijn nog niet zo goed in het afremmen van gedrag, maar de impulsremming ontwikkelt zich wel. En dat geldt ook voor de planning en het vermogen om te kiezen en te beslissen. Impulscontrole is lastig, zeker op een actief moment in de wedstrijd; ook laat-adolescenten en jongvolwassenen hebben er nog weleens moeite mee.

Als de jonge sporter in staat is om directe impulsen te onderdrukken en om overwogen keuzes te maken, dan kan hij snel een ingezette activiteit alsnog stoppen en vervangen door een betere. Die impulscontrole is op het speelveld bepalend voor balverlies of sportief succes: *'... nu niet afgeven ... passeren ... schijnbeweging ... stick achter de bal: goal!'*

Planmatig handelen in de teamsport

Bij de meeste jeugdigen komen complexe neuropsychologische functies pas in de midden- en late adolescentie tot rijping, en dat proces duurt een groot aantal jaren. De executieve functies zijn erg relevant voor complex gedrag in de sport. Sta je in de rust achter? Dan moet je na de rust anders gaan spelen. Wat wordt je tactiek? Hoe zorg je met medespelers dat je die tactiek op het veld kunt uitvoeren en eventueel aanpassen als er zich een nieuwe ontwikkeling voordoet?

"Executieve functies stellen de speler in staat om de intenties van zijn teamgenoot - maar ook van spelers uit het andere team - direct te begrijpen en daarop te anticiperen"

Bij het planmatig handelen gaat het om vaardigheden die ons in staat stellen om onze tactiek te overwegen en dan een plan te maken - 'Hoe voeren we dat als team uit juist nu Mark geblesseerd is uitgevallen?' - en voortdurend te evalueren: 'We hebben nog twintig minuten om de nul vast te houden; omdat de tegenstander nu voortdurend in de aanval is moeten Jordi en Thomas zich laten terugzakken.'

Het helpt dus om een doel te stellen, deelhandelingen te bepalen, te prioriteren tussen verschillende opties, vervolgens te zorgen voor de uitvoering ervan en tot slot te evalueren 'of de doelen zijn gehaald'. Daarnaast stellen de executieve functies de speler in staat om de intenties van zijn teamgenoot maar ook van spelers uit het andere team direct te begrijpen en daarop te anticiperen: 'Mijn tegenstander gaat een schijnbeweging maken en dan linksom; met een sliding pak ik de bal dan af en schop hem richting Luuk...'

Zelfinzicht en zelfevaluatie

Inzicht in andermans intenties moet je leren: thuis, op school en op het sportveld. Dat is lastig voor veel jeugdige sporters. Ze moeten naar het eigen gedrag en functioneren kunnen kijken en bedenken: 'Wat zou de coach ervan vinden?' Of: 'Hoe gaan ze hier eigenlijk met elkaar om?' En: 'Wat zou eigenlijk de reden zijn dat ik op de reservebank zit en niet mag meespelen?' Door gerichte sturing van coach of ouders krijgt de jonge sporter ervaring in gedrag in een complexe sociale situatie waarin hij zijn impulsen moet beheersen. Hij moet zich namelijk kunnen inzetten voor de gemeenschappelijke doelen die hij met de andere leden van zijn sportteam heeft.

"Zelfinzicht en zelfevaluatie zijn uiteindelijk belangrijker dan het kunnen maken van een handelingsplan en het prioriteren van deelhandelingen"

De ontwikkeling van zelfinzicht en het proces van zelfevaluatie worden juist in de tienertijd erg belangrijk. De jeugdige leert om zich af te vragen: 'Heb ik bereikt wat ik wilde?', 'Waar ligt dat eigenlijk aan?' en 'Wat vinden mijn vrienden van me, ben ik niet een beetje te volgzaam?' Ook al is hij al heel goed in balbeheersing en loopvermogen, dan kan hij toch nog een extra ontwikkeling doormaken in de executieve functies die te maken hebben met zijn gedrag en inzicht. Hij leert om de consequenties van zijn handelen te overzien, zijn impulsen te beheersen en prioriteiten te stellen én in te schatten



Gerelateerde berichten

- [Sporten ná het leren werkt als ideaal geheugensteuntje](#)
- [Hoe begeleid ik een breinprikkelende teambespreking?](#)
- [Jonge topvoetballers onderscheiden zich tussen de oren](#)
- [Johan Wakkie wil verbindingen leggen met Plan 4](#)
- [Boodschappers van 'Het Fitte Brein' maken tournee door Nederland](#)

hoe anderen zijn gedrag - zowel op het veld en bij de training als buiten de sportsituatie - zullen ervaren.

Door ervaring op te doen op het sportveld wordt ook zijn functioneren thuis beïnvloed, en op school en bij de muziekles en vice versa. Zelfinzicht en zelfevaluatie zijn uiteindelijk belangrijker dan het kunnen maken van een handlingsplan en het prioriteren van deelhandelingen. Dat komt omdat de adolescent kan oefenen in het evalueren en via zijn zelfinzicht tot een gedragsverandering kan komen: zelfregulatie.

Die helpt hem ook om te kiezen tussen nieuwe prikkels waar hij wél op moet reageren, en andere die minder zinvol zijn. Zelfregulatie helpt om te prioriteren tussen meerdere tactische opties, en zelfs om te prioriteren tussen strategische mogelijkheden. Zelfinzicht en zelfevaluatie staan centraal in de persoonlijke groei van de adolescent: als sporter maar ook bij zijn hobby's, bij het ontwikkelen van zijn muzikalent, bij zijn schoolprestaties en bij het bereiken van zijn ambities.

"Door de gerichte terugkoppeling maken ouders en coach het verschil tussen een suboptimale, een normale of zelfs optimale ontwikkeling en ontplooiing"

Kiezen en selecteren in de sociale omgeving

Voor dit keuze- en selectieproces en de omgang met nieuwe prikkels is de sociale omgeving noodzakelijk. Alleen als de ouders, coach of omgeving een goede feedback geven en de jongere wijzen op zaken waarin hij zich verbeteren kan of moet, ontwikkelen deze functies zich goed. Door de gerichte terugkoppeling maken zij het verschil tussen een suboptimale, een normale of zelfs optimale ontwikkeling en ontplooiing. Ze kunnen zorgen dat risicjongeren of speelse en ongeconcentreerde jonge sporters een duw in de goede richting krijgen. Nogmaals: 'Een traag groeiende boom kan uiteindelijk de hoogste boom worden!'

De aandacht erbij houden

Wordt de jeugdige speler afgeleid door zaken die niets met de sport te maken hebben? Is hij bezig met de toeschouwers, of met dingen die niet met de wedstrijd te maken hebben? Belangrijk is dat een jonge teamsporter die wordt afgeleid door andere zaken dan de bal of de spelers op het veld, een jaar later zeer geconcentreerd kan zijn. Probeer daarom met de jeugdspeler te communiceren over de zaken waardoor hij wordt afgeleid. Maak hem erop attent en oefen in het richten en volhouden van de aandacht. Maar laat hem wél spelenderwijs leren; laat hem ervaren wat de lol van het spelen is en wissel in je aanpak tussen sturen, steunen en inspireren!

Het kan vanaf de kindertijd nog wel tot in de volwassenheid duren voor het zelfinzicht, de complexe planningsfuncties en het vermogen om weloverwogen te beslissen goed zijn uitgerijpt. Dit is de reden dat veel slimme adolescenten soms zulke enorm domme dingen kunnen doen en risico's gaan lopen 'waarvan iedere volwassene weet dat je dat niet moet doen...!' Toch moeten jeugdigen wel de kans krijgen om positieve zowel als negatieve ervaringen op te doen. Dat stelt hen in staat om te oefenen en als het ware 'een eigen kennisbasis' te vormen. De executieve functies helpen de jonge sporter om zich overeenkomstig zijn talenten te ontwikkelen. Zowel de coach als de ouders zijn de motor voor die talentontwikkeling, omdat zij zich richten op de persoon van de sporter en niet alleen op diens bewegingen en motorisch presteren.

"De adolescent heeft er baat bij als een ervaren volwassene helpt om de uitvoering van simpele en complexere bewegingen fijn te slijpen onder wisselende condities"

Coaching en feedback

Coaching en begeleiding door volwassenen zorgt ervoor dat routes worden gewezen. Daarnaast heeft de tiener vaak behoefte aan emotionele steun maar ook aan gerichte begeleiding. Ook is het belangrijk om hem uit te dagen en opties voor te leggen, inspiratie te geven. Jeugdige sporters worden vooral door trainers en coaches ondersteund, maar ook ouders en leerkrachten spelen een belangrijke rol. Trainers en coaches kijken met name naar neuropsychologische vaardigheden zoals handelen en bewegen, psychologisch functioneren en beleving. De adolescent heeft er baat bij als een ervaren volwassene helpt om de uitvoering van simpele en complexere bewegingen fijn te slijpen en dat te doen onder wisselende condities die een ander beroep doen op waarnemingsfuncties. Denk aan de concentratie en het vermogen om impulsen te onderdrukken, waardoor de concentratie beter wordt.

- Executieve functies moeten ontwikkeld worden: een rol voor coach en ouder
- Planning: 'Wat is het plan? Wat zou een doel kunnen zijn? Zijn er meerdere delen in het plan?'
- Evaluatie: 'Wat was de bedoeling ook weer? Hoe heb ik het gedaan? Kan ik mijn aanpak nog

- verbeteren? Hoe is het op anderen overgekomen?
- Prioriteren van complexere handelingen: 'Wat zijn de belangrijkste onderdelen van het plan? Zijn er acties die eerst moeten of juist later?'
 - Zelfinzicht: 'Wat wil ik, waar ben ik, wat is het plan, waar wil ik heen? Waar ben ik echt goed in? En waarin kan ik mezelf verbeteren? Hoe zou ik dat kunnen doen?'
 - Zelfregulatie: 'Wat zou de beste aanpak zijn? Heb ik het goed gedaan? Wat zou de beste manier zijn om dat anders aan te pakken? Wat leidt me af?'
 - Perspectiefname: 'Wat denkt de ander ervan? Wat is de bedoeling, wat wil die man? Wat voelt mama?'
 - Social monitoring: 'Wie is eigenlijk de leider van dit elftal? Hoe gaan ze met die coach om? Waarom gaan ze na de wedstrijd altijd op die houten banken zitten? Wat doet de juf altijd in de pauzes? Is de leraar nu eigenlijk boos of speelt hij dat maar?'
 - Regels, normen en waarden: 'Wat voor regels hebben ze hier, en doen ze erg moeilijk als je het anders wilt? Hoe gaan ze hier met elkaar om en wat verwachten ze van je?'
 - Overzien van langetermijnconsequenties: 'Als ik een ander trainingsplan neem, kan ik dan wel mee op kamp naar Engeland?'

De feedback en inspiratie die volwassenen geven, helpen de jeugdige sporter om te zien dat er ook andere mogelijkheden bestaan. Ze kunnen zo nodig een andere aanpak kiezen en meer openstaan voor alternatieven die efficiënter tot het gewenste doel zullen leiden.

"Zo leert de tiener om te gaan met de frustraties die inherent zijn aan sport en spel: ook verliezen hoort erbij"

Tot slot

Als de coach of opvoeder werkt aan de zelfevaluatie door het geven van feedback, versterkt hij de motivatie en de drive om te presteren. Daarmee kan de tiener zichzelf verbeteren. Coach en opvoeder helpen de jonge sporter zo om beter te communiceren in het team en zij geven ook de emotionele support die nodig is voor de persoonlijke groei. Zo leert de tiener om te gaan met de frustraties die inherent zijn aan sport en spel: ook verliezen hoort erbij. De ouders vangen thuis hun kind op en luisteren naar diens enthousiaste verhaal of peppen het op als het eens niet zo positief is gegaan. Ze geven feedback, bemoedigen wanneer het eens niet meezat, brengen nuances aan en wijzen routes om beter om te gaan met de zaken waarmee hun sportzoon of dochter zich bezighoudt.

Meer over de ontwikkeling van de tiener is te lezen in mijn nieuwe boek *Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Zie kader hieronder.

Jelle Jolles is hoogleraar neuropsychologie en directeur van het Centrum Brein & Leren van de VU. Deze column is een aanpassing aan het artikel dat als hoofdstuk 25 is verschenen in zijn boek *Het Tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving* dat op 22 november jl. is verschenen.



Titel: *Het Tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving.*

Uitgeverij: AUP

ISBN: 978 94 6298 398 4

ISBN e-book: 978 90 4853 450 0

Prijs: € 24,95

Aantal pagina's: 424

Bestellen: klik [hier](#)

NB: boek is ook verkrijgbaar via de boekhandel en internetboekensites

[« terug](#)

Reacties: 0

Reactie toevoegen

Naam*

E-mailadres*

Reactie*

Stuur mij een e-mail als er een nieuwe reactie wordt geplaatst

Ja Nee

Ik ben geen robot

reCAPTCHA
[Privacy](#) - [Voorwaarden](#)

◀ 4

◀ 6