

# Begeleiding bij sp

Dat dagelijks bewegen goed voor ons is, dat weten we wel. Dat veel kinderen niet aan de beweegnorm komen is ook bekend. Maar hoe zetten we kinderen dan in beweging? 'Naar de sportclub' is al snel het antwoord. Maar is dat inderdaad wat jonge kinderen nodig hebben? Is spelen niet veel belangrijker? Of kan dat samen gaan? En wat is de rol van volwassenen daarin. Dat waren vragen die aan de orde kwamen tijdens het vijfde Speelforum op 7 juni op de Universiteit van Utrecht.

**D**ayenne L'abée van het Kenniscentrum Sport heeft de cijfers: de helft van de kinderen voldoet niet aan de beweegnorm, 30 procent van de kinderen speelt niet buiten. Het coördinatievermogen van de jeugd is minder dan 20 jaar geleden, wat je bijvoorbeeld terugziet in de toename van blessures bij sport en spel. Nog een trend: kinderen die sporten beginnen daar steeds jonger mee, zijn fanatiek (en als ze het zelf niet zijn, dan hun ouders wel) en bewegen zich eenzijdig.

Vanuit de zaal komt herkenning: er is in de sport zoveel aandacht voor prestaties dat de minder getalenteerde kinderen dreigen af te haken. "Kijk eens naar de sport voor gehandicapten. Daarin is veel meer aandacht voor het plezier en de beleving. Zet die centraal, in plaats van het kweken van kampioenen."

## Geen mini-volwassenen

Sport heeft grote potentie, daarvan is L'abée overtuigd. Maar om die te benutten moet sport wel aansluiten bij de mogelijkheden en de belevingswereld van het kind. Dus: in de beginjaren nadruk op diversiteit in bewegen, uitproberen, spelen, zelf spelregels maken. Dan is de kans veel groter dat kinderen plezier krijgen in sporten en bewegen en het later in

hun leven ook volhouden. Zelf hanteert ze als vuistregel een uitspraak van Piaget: 'For most purposes children should be considered a different species than adults.' Kinderen zijn geen mini-volwassenen.

Dit inzicht dringt ook wel door in de sportwereld. In 2017 ondertekende NOC\*NSF de Panathlonverklaring 'Ethiek in de jeugdsport' (zie kader). Ook draaien pilots met multisport: een sportprogramma gericht op het stimuleren van een brede motorische ontwikkeling door het aanbieden van verschillende bewegingsvormen: de grondvormen van bewegen én verschillende takken van sport.

Dat vraagt om deskundige volwassenen.

"Begeleiding bij sport en spel is een vak," stelt Kristine de Martelaer, hoogleraar Pedagogiek en onderwijskunde van Lichamelijke Opvoeding aan de Universiteit Utrecht. "Maar die begeleiding wordt vaak doorgeschoven naar vrijwilligers. Die kunnen prima werk doen, maar het kan ten koste gaan van deskundigheid. Wat ook niet helpt, is dat er veel projectmatig wordt gewerkt. Daarmee verlies je de aandacht voor de langere termijn. Je komt dan nooit toe aan cyclisch werken: analyseren van acties en op

'Als er veel projectmatig wordt gewerkt verlies je de aandacht voor de langere termijn'

# ort en spel is een vak



grond daarvan verbeteringen aanbrengen in je aanpak. Dat vergt langere inzet dan alleen een projectperiode.”

## Leren observeren

Deskundigheid van de begeleiders dus. Een belangrijk aspect daarvan is het leren observeren, kijken wat de kinderen uit zichzelf doen en afwegen of je de kinderen laat gaan of dat je inhaakt op hun spel. Bij bso Woest Zuid in Amsterdam hebben ze dat tot basis van hun werkwijze gemaakt. Deskundigheid begint daar met wegdromen. Programmamanager Mercedes van Meurs van Woest Zuid van Meurs neemt de Speelforumbezoekers even mee: “Doe je ogen dicht. Ga terug in de tijd. Je bent acht jaar, de school gaat uit, je gaat even naar huis om wat te drinken en dan... wat ga je doen? Waar speel je? Wat doe je? Met wie? Zijn je ouders er bij?” Even terugdenken aan je eigen jeugd is altijd een effectieve manier om je los te maken van je volwassen perspectief en de talloze ‘ja maars’. Want wat deden we zelf als kind: stoepranden, tekenen, rolschaatsen, verstopperkje, elastieken, fikkie stoken, hut bouwen, boom klimmen. Beweging genoeg. En nee, daar waren onze ouders gelukkig meestal niet bij.

“Dát geven we terug aan Amsterdamse kinderen”, vertelt Mercedes van Meurs. “Die vrijheid, die beleving. Voor de begeleiders die bij ons komen werken, hebben we de belevingsladder gemaakt onder het motto: soms gaat spelen vanzelf, soms is wat meer sturing nodig. De crux is dat je je als begeleider steeds bewust bent waar je in deze schaal zit en je ook bewust switcht van het ene naar het andere niveau. Dat vraagt veel van de leiding. Veel observeren en veel delen, zodat we weer van elkaar kunnen leren: ‘O ja, zo kun je het ook doen’.

## Ouders uitnodigen om mee te doen

In de zaal ontspint zich een discussie over de rol van ouders. Hoeveel ruimte geven zij hun kinderen om plezier te krijgen in spelen en bewegen? Natuurlijk denk je dan meteen aan de overspannen ouders langs de zijlijn van het voetbalveld die hun kind naar voren schreeuwen. “Ouders vragen de clubs om prestaties en selectie. Daarover moeten we dus in gesprek met de ouders en met de clubs”, aldus Dayenne L’abée. Maar ouders besteden dit deel van de opvoeding ook graag uit. “Sommige ouders zijn al lang blij als hun kinderen bij de bso in een boom mogen klimmen, dan hoeven zij dat zelf niet te organiseren” is de ervaring van Martin Hup van na-

Sporten is een prima manier om kinderen in beweging te krijgen, zolang het aansluit bij mogelijkheden en belevingswereld van het kind.

‘Ouders vragen de clubs om prestaties en selectie. Daarover moeten we dus in gesprek met de ouders en met de clubs’





In natuurspeeltuin Het Woeste Westen in Amsterdam mogen kinderen helemaal zichzelf zijn.

tuurspeeltuin Het Woeste Westen. Bij Scouting en de kinderopvang van Humanitas nodigen ze daarom ouders uit om mee te komen doen. Zo kunnen ze ervaren wat hun kinderen doen en hoe leuk dat is. Daar ligt een mogelijkheid voor iedereen: “We zijn toch zelf ook die ouders?”, stelt Mercedes van Meurs. “Laten wij als actieve ouders naar voren stappen en mee gaan doen. Dan brengen we andere ouders op een idee.”

### DE BELEVINGSLADDER VAN BSO WOEST ZUID

1. **Laten gaan:** kinderen bepalen helemaal en leren door te ervaren.
2. **Handvatten bieden.** Aanmoedigen, extra impuls geven, met respect voor de initiatieven van de kinderen.
3. **Samen spelen.** Plezier beleven, nieuw spel maken, kinderen prikkelen.
4. **Woeste programmering.** Goed voorbereid, structuur bieden, kinderen denken mee (wat hebben we nodig om een vuur te maken?). We brengen kinderen op nieuwe ideeën.
5. **Instructie.** Workshops, zoals zeilen. Kinderen maken kennis met nieuwe activiteiten, buiten hun comfortzone.

### PANATHLON VERKLARING

De Panathlon Verklaring over ethiek in de jeugdsport luidt als volgt:

Alle kinderen hebben het recht

- Sport te beoefenen
- Zich te vermaken en te spelen
- In een gezonde omgeving te leven
- Waardig behandeld te worden
- Getraind en begeleid te worden door competente mensen
- Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- In veilige omstandigheden aan sport te doen
- Te rusten
- De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden.