

Een actieve start voor jonge kinderen

Een uitdaging voor de sportclubs van vandaag?

Iedereen is het er ondertussen over eens dat fysieke geletterdheid (physical literacy) een belangrijke basis is om levenslang fysiek actief te zijn. Het levenslang fysiek actief zijn dient ook een algemeen aanvaard hoger streven om de algemene gezondheid van onze bevolking te bevorderen en te onderhouden. Verschillende theoretische modellen beschouwen de fysieke geletterdheid dan ook als doel dat voor een ganse populatie moet nagestreefd worden en niet enkel voor toekomstige atleten.

De actieve startperiode en de daarop volgende periode waarin de fundamentele bewegingsvaardigheden ontwikkelen, leveren een belangrijke bijdrage tot die fysieke geletterdheid. Zonder vast te willen houden aan een strikt chronologische leeftijd vangen die periodes aan bij de geboorte van een kind en lopen ze verder tot de leeftijd van ongeveer 8 à 9 jaar. De ontwikkeling van fundamentele motorische vaardigheden heeft drie grote pijlers: de ontwikkeling van evenwichtsvermogen, verplaatsingsvermogen en objectcontrole. Het vaststellen van het huidige ontwikkelings- en prestatieniveau van de fundamentele motorische vaardigheden bij vier- tot zesjarige kleuters behoorde tot een van de doelstellingen van een recent doctoraatsonderzoek aan de Vrije Universiteit Brussel. Bijkomend¹ werd er onderzocht hoe dat ontwikkelingsniveau in relatie stond met kindeigen en familiegebonden factoren.

Het meten van de fundamentele motorische vaardigheden bij kleuters

Verschillende motorische tests kunnen gebruikt worden om het niveau van de fundamentele motorische vaardigheden te meten. Om de keuze van de meest geschikte test voor de doelgroep van kleuters te onderbouwen werden aanvankelijk 7 verschillende motorische tests vergeleken². De Motoriktest für Vier- bis Sechs-jährige Kinder (MOT 4-6) sloot het best aan bij de beoogde doelgroep en werd daarom weerhouden voor verder gebruik in de studie. Vervolgens werd het prestatieniveau van 1.208 vier- tot zesjarige kleuters bepaald. De resultaten werden vergeleken met de standaardwaarden uit de handleiding van de test. Uit de resultaten blijkt dat 35% van de kleuters benedengemiddeld tot zwak presteert op de motorische test. 59% van de kleuters behaalt een gemiddelde score en amper 6% van de kleuters scoort bovengemiddeld. Die resultaten bevestigen de resultaten van eerdere onderzoeken^{3,4}, en wijzen erop dat een deel van de kleuters mogelijk een potentieel aan vaardigheid bezit dat op dat ogenblik nog niet voldoende geprikkeld werd om zich ten volle te ontwikkelen.

De relatie met kindeigen en familiegebonden factoren

In een tweede deel van de studie werd de relatie tussen het vaardigheidsniveau van de kleuters en zowel kindeigen als familiegebonden factoren onderzocht. In de studie werden de data van bovenstaand

onderzoek gekoppeld aan door ouders gerapporteerde gegevens afkomstig uit een vragenlijst. In totaal werden 846 kleuters weerhouden en door middel van gemodificeerde multivariabele regressieanalyses werden de relaties tussen het prestatieniveau van de kleuters en bovengenoemde factoren onderzocht. De resultaten van de studie toonden aan dat kleuters met een hogere BMI minder goed scoren op motorische vaardigheden. Zwaarlijvigheid blijkt, met andere woorden, al een beperkende factor te zijn in het kunnen uitvoeren van fundamentele motorische vaardigheden bij jonge kinderen. Frequenter buiten spelen, deelnemen aan formele sportactiviteiten en georganiseerde sportweken voor kleuters gaan gepaard met een beter vaardigheidsniveau bij de onderzochte kleuters.

Bij de familiegebonden factoren wordt een hoger motorisch vaardigheidsniveau bij kleuters vastgesteld als:

- het opleidingsniveau van de ouders hoger is
- de frequentie in het voorzien van nieuw spel materiaal regelmatig is
- het gebruik van actief transport frequenter is
- het belang dat ouders hechten aan motorische ontwikkeling en beweging groter is
- als de bevolkingsdichtheid van de woonomgeving dichter is.

Die resultaten geven aan dat formele bewegingsactiviteiten, waaronder de georganiseerde activiteiten zoals ze aan bod komen in sportclubs en bewegingsscholen, een belangrijke rol kunnen spelen in de ontwikkeling van de fundamentele vaardigheden bij deze jonge groep van kinderen. Dat geldt ook voor georganiseerde bewegingskampen voor kinderen tijdens de schoolvakanties. Een van de belangrijke elementen

¹Cools W. (2010). Flemish preschool children's fundamental movement skill performance in relation to individual and family correlates. Brussels, VUBPress.

²Cools, W., De Martelaer, K., Andries, C., & Samaey, C. (2009). Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools. *Journal of Sport Science and Medicine*, 8(2), 154-168. Url: <http://www.jssm.org/vol8/n2/1/v8n2-1text.php>

³Gaschler, P. (1999, 2000, 2001). Motorik von Kindern und Jugendlichen Heute, Teil 1, 2 & 3. *Haltung und Bewegung*, 19(3), 5-16; 20(1), 5-16; 21(1), 5-17.

⁴Zimmer, R. (2003). Zu wenig Bewegung – zu viel Gewicht. *Deutsche Liga für das Kind* (Eds.): *Frühe Kindheit*, 4, 15-17.

daarin is het grote potentieel dat bij kinderen op dat ogenblik aanwezig is en waarbij een extra stimulans vanuit de sportclubs bij zowel de zwakkere als gemiddeld scorende kinderen een duidelijke verbetering van hun fundamentele vaardigheden zal kunnen teweeg brengen. Uit de resultaten blijkt ook dat kinderen uit sociaaleconomisch zwakkere gezinnen minder vaardig zijn. Die bevinding creëert een bijkomende uitdaging voor de sportclubs en de hen daarbij ondersteunende sportfederaties, namelijk de permanente zoektocht naar drempelverlagende maatregelen om de sociaaleconomisch zwakkeren binnen onze samenleving te bereiken.

Een actieve start kent zijn grenzen

De grenzen kennen van een actieve start en bewaken dat die grenzen niet overschreden worden is echter van zeer groot belang. Kinderen tussen 2 en 6 zijn nog niet geschikt om deel te nemen aan competities en teamsporten omwille van verschillende redenen. In de eerste plaats is hun cognitieve vermogen nog niet voldoende ontwikkeld om complexe sportactiviteiten te begrijpen. Een tweede reden is dat volgens de ontwikkelingspsychologie de meeste kinderen op die leeftijd nog niet in staat zijn om een onderscheid te maken tussen een spel verliezen en hun zelfwaarde. Bovendien wordt er onnodige stress gelegd op de schouders van de kinderen door winnen als het ultieme doel te stellen van het spel. Kinderen ontwikkelen immers nog volop de vaardigheden die ze nodig hebben om een wedstrijd succesvol te kunnen spelen.

Ouders en trainers leggen ook nog te veel nadruk op het beheersen van sportspecifieke vaardigheden

waardoor de kansen voor het kind om de motorische basisvaardigheden te ontwikkelen vaak worden overgeslagen of tot een absoluut minimum gereduceerd. Nochtans vormen die vaardigheden de basis voor het optimaal ontwikkelen van sportspecifieke vaardigheden. Tot slot blijken kinderen op die leeftijd ook zeer gevoelig te zijn voor kwetsuren door overbelasting en zijn trainingen en competitievormen voor minivolwassenen, zoals jonge kinderen soms verkeerdelijk worden aanzien, een bedreiging voor hun verdere deelname aan sportief georiënteerde fysieke activiteiten.

Bewegingsconcepten voor jonge kinderen

Een van de belangrijkste elementen waar jonge kinderen wel mee vertrouwd moeten raken is hun eigen lichaam. Die vertrouwdheid ontplooit zich op vier hoofd niveaus⁵. Het besef van: de actie die wordt ondernomen, de inspanning die van het lichaam wordt gevraagd, de ruimte waardoor het lichaam wordt bewogen en de relaties die met het lichaam worden gelegd. Bij elk van die bewustzijnsniveaus kan een vraag gesteld worden die verduidelijkt waar elk niveau zich op toespitst. Het besef op het actieniveau richt zich op wat het lichaam doet, terwijl het inspanningsbesef zich richt op hoe het lichaam de beweging uitvoert. Het ruimtebesef geeft informatie over de positie van

het lichaam in de ruimte en hoe het zich daarin verplaatst. Tot slot, focust het lichaamsbesef zich op de relaties die worden gelegd met het bewegende lichaam. Dat gebeurt dan zowel met het eigen lichaam (bv. bewustzijn van het bewegen van eigen lichaamsdelen alsook de vormen en rollen die door het bewegen kunnen worden aangenomen), als met andere bewegende lichamen en objecten (bv. bewustzijn van acties die het lichaam kan uitvoeren zoals het over/onder en veraf/dichtbij bewegen). Door die vier pijlers afzonderlijk of gecombineerd te gebruiken, kunnen gevarieerde en gefundeerde bewegingsprogramma's voor jonge kinderen worden samengesteld⁶. Het is per slot van rekening een basisrecht van elk kind op deelneming aan spel en recreatieve bezigheden passend voor de leeftijd van het kind (art. 31)⁷.



⁵Sanders S.W. (2002). Active for life. Developmentally appropriate movement programs for young children. NAECY, Washington, DC.

⁶Physical & Health Education Canada (PHE Canada) (2008). Fundamental Movement Skills: Active start and Fundamental Stage. www.phecanada.ca

⁷Algemene vergadering van de Verenigde Naties. Verdrag inzake de rechten van het kind, Belgisch Staatsblad, Vrijdag 17 januari 1992, 12.805-826.