

Kinderen bewegen steeds minder en worden motorisch minder vaardig. Dit is niet voor niets als *wicked problem* gedefinieerd door ZonMW.¹ In een reeks van drie artikelen ga ik in op breed motorisch ontwikkelen, fysieke geletterdheid (beweegwijsheid), multisport, risicovol spelen en variatie en geef ik voorbeelden van hoe we dit probleem in de (sport)praktijk mogelijk kunnen oplossen.

Bewegingsarmoede bij kinderen vraagt om actie

Deel 1: Brede motorische ontwikkeling is essentieel

Bart Poot

De afname van de hoeveelheid en de kwaliteit van bewegen kan niet los worden gezien van de maatschappelijke ontwikkelingen in de laatste decennia. Door de manier waarop we onze fysieke en sociale leefomgeving hebben ingericht, door verstedelijking en toename van bevolkingsdichtheid, zien veel kinderen, jongeren en hun ouders minder mogelijkheden om te bewegen en te sporten.² Door de huidige inrichting van de openbare ruimte worden kinderen en jongeren steeds minder gestimuleerd om buiten te bewegen, waardoor ze minder kansen hebben om hun bewegingsvaardigheden optimaal te ontwikke-

len. Daarnaast heeft de digitalisering, die aansluit op de oerbehoefte van de mens om energie te sparen, geleid tot meer schermtijd en een sedentaire levensstijl. Als laatste wordt de focus op schoolprestatie genoemd als een negatieve invloed op het beweggedrag van kinderen.³ Door huiswerk hebben kinderen minder vrije tijd om buiten te spelen. Deze afname in de fysieke activiteit van kinderen heeft zorgwekkende gevolgen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat deze trends een negatieve invloed hebben op de algehele gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Wij kunnen daar met elkaar echter verandering in brengen! Voldoende motorische vaardigheden vormen de basis voor bewegen met plezier. Als maatschappij zouden we daarom moeten investeren om alle kinderen de kans te bieden positieve beweegervaringen op te doen.

Kinderen bewegen te weinig en hun motoriek gaat achteruit

In 2023 voldeed slechts 60% van de kinderen van 4 t/m 11 jaar aan de beweegrichtlijnen.⁴ Een alarmerend percentage haalt niet de aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging per dag, zoals vastgesteld door de Wereldgezondheidsorganisatie



Foto: Monkey Moves

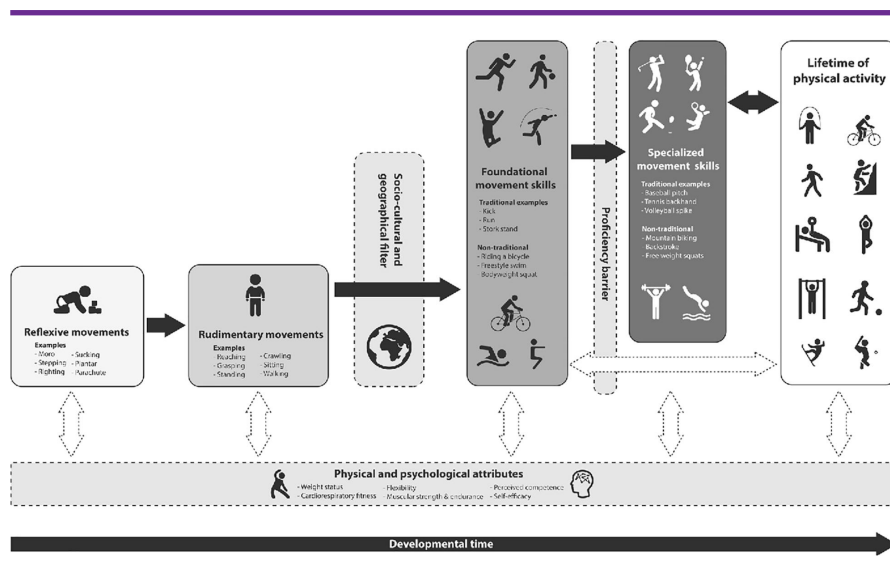
(WHO). Daarbij nemen de motorische vaardigheden van kinderen de laatste jaren af.⁵ Dit beeld wordt bevestigd in een recente longitudinale studie onder Nederlandse kinderen van Koolwijk en collega's.⁶

Er zijn verschillende initiatieven en aanpakken om deze trend om te buigen, maar in alle gevallen nog met onvoldoende resultaat. Met recht mag dit een *wicked problem* genoemd worden: een complex probleem, dat niet eenvoudig is op te lossen. Hier kunnen en moeten we met elkaar iets aan doen! Breed motorisch ontwikkelen speelt in vrijwel geen van de bestaande aanpakken een prominente rol, terwijl hier wetenschappelijk gezien kansen zouden kunnen liggen.

Wat is Breed Motorisch Ontwikkelen (BMO)?

Een brede motorische ontwikkeling verwijst naar het proces waarbij kinderen een gevarieerd scala aan motorische vaardigheden verwerven en verfijnen. Door solide motorische vaardigheden te ontwikkelen ontstaat een basis waarmee verschillende (sport)activiteiten ondernomen kunnen worden. Al in 2002 benadrukten Clark & Metcalfe dat een kind eerst over een brede motorische basis moet beschikken om zich vervolgens meer te kunnen richten op één of meerdere specifieke sporten.⁷ Die brede basis bestaat volgens hen uit voldoende ontwikkelde verplaatsingsvaardigheden (zoals lopen, rennen en springen), objectvaardigheden (zoals gooien, vangen, slaan en schoppen van een bal) en balansvaardigheden. Samen vormen deze vaardigheden de basis om allerlei sporten te kunnen beoefenen. Dit is in lijn met de *physical literacy* gedachte die in een review van Rudd en collega's (2020)⁸ uiteengezet wordt (zie figuur 1).

Het gedachtegoed van breed motorisch ontwikkelen is - soms in een iets aangepaste vorm- ook bij anderen terug te vinden. Het Athletic Skills Model (ASM) hanteert bijvoorbeeld de schijf van 10: tien grondvormen



Figuur 1 | De ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden ondersteunt fysieke activiteit gedurende het hele leven (overgenomen uit: Hulteen et al.⁹).

van bewegen als basis voor een gezonde en gevarieerde motorische ontwikkeling.¹⁰ Monkey Moves heeft de competentiematrix, die dezelfde indeling gebruikt als Clark & Metcalfe, maar verder is uitgediept op basis van de beschikbare literatuur over motorische ontwikkeling.¹¹ De belangrijkste vaardigheden worden uit een sport gedestilleerd en aangeboden op het ontwikkelingsniveau van jonge kinderen.

Als de genoemde basisvaardigheden en grondvormen van bewegen onvoldoende ontwikkeld zijn, ontbreekt het fundament om verdere vaardigheden effectief op te bouwen. Die basisvaardigheden komen echter niet vanzelf aanwaaien.¹² Daarvoor moeten kinderen blootgesteld worden aan verschillende omgevingen en taken. Volgens de dynamische systeemtheorie ontstaan functionele bewegeloplossingen uit interacties tussen meerdere subsystemen binnen de persoon, de taak en de omgeving.^{13,14} Alle subsystemen zijn zelforganiserend en werken op een bepaalde manier samen om voor elke specifieke taak een efficiënte, effectieve en functionele bewegeloplossing te ontdekken en verkennen.^{13,14} Een uitdagende en gevarieerde omgeving is dus essentieel voor de ontwikkeling van kinderen.

Ze moeten voldoende beweegsituaties of uitdagingen tegenkomen om bewegeloplossingen te kunnen vinden. Daarvoor is voldoende bewegen én voldoende variatie noodzakelijk. Als we kijken naar het dagelijks leven, inclusief de mogelijkheden om te sporten en te bewegen, dan zouden we wellicht mogen concluderen dat hier nog terrein te winnen valt.

Nut en noodzaak van BMO

In 2020 schreven Martine Hoofwijk en collega's al een artikel in *Sportgericht* over het nut en de noodzaak van BMO.¹⁵ In dat artikel bespraken ze de effecten van BMO op het gebied van gezondheid, participatie (voor zowel breedte- als topsport) en persoonlijke ontwikkeling. Het kan geen kwaad om deze voordelen hier nog eens op te sommen.

Vaardige kinderen blijven over het algemeen actiever. De ontwikkeling van voldoende motorische vaardigheden op jonge leeftijd zorgt voor meer deelname aan sportactiviteiten en kan daarmee een cruciale rol spelen in de preventie van overgewicht.¹² Een positieve spiraal, want door meer actief te zijn, worden de gezondheidsvoordelen van een actievere levensstijl vergroot. Kinderen die zich op jonge leeftijd motorisch eenzijdig ontwikkelen,

NOS Nieuws • Vandaag, 07:58

Organisaties slaan alarm: 'Gezondheidsramp in de maak'

Nederlanders leven korter in goede gezondheid, hebben vaker chronische aandoeningen en 40 procent van de jongeren beweegt te weinig. Om daar verandering in te brengen moet gezondheid het uitgangspunt worden van al het overheidsbeleid, zeggen 22 gezondheidsfondsen. Een manifest met die strekking wordt vandaag aangeboden aan demissionair minister Dijkstra voor Medische Zorg.

NOS Nieuws, 17 juni 2024.

lopen meer kans op blessures.¹⁶ Daar zijn verschillende oorzaken voor aan te wijzen, waaronder 1) minder ervaring hebben met vallen, 2) het eigen kunnen minder goed inschatten en 3) een lagere botdichtheid ontwikkeld hebben.¹⁷ Als een kind met eenzijdig ontwikkelde motorische competenties uitvalt door een blessure, kan het door de (te) smalle basis lastig zijn om een andere sport te gaan doen.¹⁸ Bij een breed ontwikkelde basis is het gemakkelijker om te switchen van sport. Onderzoek laat ook zien dat kinderen die al vanaf jonge leeftijd slechts één sport hebben beoefend minder plezier ervaren dan kinderen die in hun jeugd meerdere sporten beoefenen.¹⁸⁻²⁰ Plezier is een belangrijk onderdeel van motivatie. De ervaren mate van plezier is de belangrijkste reden voor deelname aan sport.²¹ Het ervaren van minder plezier en onvoldoende competentie in een sport worden in de review van Crane & Temple (2014)²² genoemd als de belangrijkste oorzaken voor *drop-out* (het stoppen met een sport). Op het gebied van focus op plezier in plaats van focus op prestatie kan in de huidige jeugdsportpraktijk nog veel winst geboekt worden. Bij kinderen die vroeg specialiseren in een sport, met hogere verwachtingen om goed te presteren, ontstaat een grotere kans op een burn-out dan bij kinderen die in meerdere sporten actief zijn. En dat terwijl vroegtijdige specialisatie ook voor de topsport niet per se voordelig of noodzakelijk is.^{23,24}

Op het gebied van persoonlijke ontwikkeling kan een brede motorische basis een positieve bijdrage leveren aan zelfwaardering en plezier. Door het opdoen van veel verschillende bewegingservaringen kan een kind ontdekken in welke motorische vaardigheden hij/zij beter is, wat de kans op succeservaringen en positieve waardering van de omgeving vergroot. Dit kan weer zorgen voor een toename van de vaardigheid en de plezierbeleving. In het artikel van Hoofwijk en collega's worden verschillende bronnen aangedragen die deze redenering bevestigen.¹⁵ Hoofwijk en collega's¹⁵ stellen ook dat de beheersing van motorische vaardigheden noodzakelijk is om aandacht te kunnen besteden aan anderen en zo te komen tot sociale vaardigheden als het wachten op de beurt, samen spelen en het helpen van anderen. Zo zal een kind dat nog alle focus heeft liggen op het stuiten van een bal veel minder oog en aandacht hebben voor kinderen om zich heen. Het beheersen

van de motorische basisvaardigheid 'stuiten' is dus een voorwaarde om te komen tot overspelen en/of het anticiperen op een tegenstander.

Gunnen

Gun kinderen hun ontwikkeling. Een beweegrijke opvoeding zou de basis van ieder kind moeten zijn, net zo normaal als tandenpoetsen of het gebruik van een mobiele telefoon. Gun ze de mogelijkheid om oplossingen te vinden voor steeds weer nieuwe motorische uitdagingen. Dit stelt hen in staat om op jonge leeftijd een reeks fundamentele bewegingsvaardigheden te ontwikkelen, zoals rennen, springen, gooien en balanceren. Deze vaardigheden vormen de basis voor latere, complexere activiteiten zoals sport. Door kinderen aan te moedigen een brede motorische basis te ontwikkelen, bevorderen we hun zelfvertrouwen en nieuwsgierigheid. Ze zullen zich vrijer voelen om nieuwe sporten of activiteiten te proberen, omdat ze al over de benodigde basis beschikken. Dit vergroot hun kansen op succes, plezier en betrokkenheid bij fysieke activiteiten gedurende hun hele leven. Bovendien kan dit bijdragen aan een gezondere levensstijl, wat cruciaal is in een tijdperk waarin bewegingsarmoede en obesitas steeds vaker voorkomen.

Een brede motorische basis heeft niet alleen fysieke voordelen. Het draagt ook bij aan sociale interactie, mentale weerbaarheid en emotionele balans. Kinderen leren omgaan met winnen en verliezen, op hun beurt wachten, uitdagingen aangaan, samen spelen,

Erkenning en bewustwording

Gelukkig zien we dat overheidsinstanties vaker erkennen dat de aandacht bij kinderen moet liggen om te komen tot een oplossing voor het gesignaleerde 'wicked problem'. Zo is 'jong vaardig bewegen' meegenomen als thema in het SportAkkoord II, besteedt de Bewegalliantie expliciet aandacht aan de doelgroep 0-4 jaar en is er steeds meer aandacht voor BMO binnen sportclubs. Zelfs onder ouders vindt er steeds meer bewustwording plaats. Daarmee lijkt er voorzichtig ingezet te worden op steeds meer BMO voor jonge kinderen, al is het zeker nog niet de standaard voor ieder kind.

in een team werken en discipline ontwikkelen.

Kortom, kinderen een brede motorische basis gunnen betekent hen de kans geven om hun volledige potentieel te benutten: fysiek, sociaal en mentaal. Het legt een sterke fundering voor een leven vol sport, beweging en vreugde. Tegelijkertijd beschermt het hen tegen de negatieve gevolgen van een inactieve levensstijl.

Oproep

Jonge kinderen ontwikkelen zich binnen de omgeving waaraan zij blootgesteld worden. Een kind dat geboren wordt, is nieuwsgierig en wil de omgeving om zich heen ontdekken. Objecten worden in de mond gestopt om te ervaren. Peuters en kleuters draaien, klimmen en klauteren om te ontdekken. Het zijn de maatschappij en de omgeving waarin zij leven die ervoor zorgen dat de intrinsieke motivatie die bij kinderen van nature aanwezig is de kop wordt ingedrukt. Het is immers gemakkelijker om overzicht te houden als alle kinderen naast elkaar in een babystoeltje rondom een tafel zitten, om alle kinderen op school achter een bureau

te laten zitten en ga zo maar door.

Stel kinderen bloot aan een bewegrijke omgeving waarin zij kunnen ontdekken. Laat kinderen meer en vaker vrij en ongestuurd spelen.²⁵ Dit laatste is belangrijk voor de ontwikkeling van verbeelding en creativiteit. Het helpt in de ontwikkeling van sociale en emotionele vaardigheden zoals delen, leiding nemen en communiceren.

Laat kinderen gevarieerd bewegen om motorisch vaardig te worden. Tot een leeftijd van zeven jaar zou hierbij de nadruk moeten liggen op het ontwikkelen van fundamentele motorische vaardigheden.⁷ Naarmate ze ouder worden, kunnen ze deze vaardigheden in steeds meer variaties en omgevingen gaan toepassen en uitvoeren, waarbij voor het kind de focus op plezier ligt. Plezier in bewegen zou de standaard in de huidige maatschappij moeten zijn. Dit heeft weer positieve gezondheidswinst tot gevolg.

Conclusie

In een tijdperk waarin kinderen steeds minder bewegen, is het essentieel om het belang van een brede motorische ontwikkeling te benadrukken. Door kinderen te stimuleren om diverse bewegingsvormen te ervaren, kunnen we bijdragen aan hun algehele gezondheid en welzijn. Een brede motorische ontwikkeling heeft niet alleen positieve effecten op de motoriek van kinderen, maar ook op hun sociale vaardigheden en cognitieve ontwikkeling. Het is daarom van groot belang dat er meer aandacht komt voor meer en beter bewegen van kinderen.

Vervolg

In het volgende deel van dit drieluik ga ik dieper in op de concepten multisport, fysieke geletterdheid (beweegwijsheid), risicovol spelen en variatie en geef ik praktische voorbeelden voor de (sport)praktijk.

Over de auteur

Bart Poot is oprichter van Monkey Moves en is verbonden als expert 0-4 jaar aan de Bewegalliantie. Vanuit zijn expertise is hij betrokken bij meerdere landelijke projecten over bewegen met jonge kinderen.

1. <https://www.zonmw.nl/nl/programma/mooi-beweging-1>

2. Singh A et al. (2023): https://mooibeweging.nl/wp-content/uploads/KI_scan_wp2.pdf

3. Mooren F van der & Vries R de (2022). Steeds meer hoogopgeleiden in Nederland: wat voor beroep hebben ze? CBS online: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2022/steeds-meer-hoogopgeleiden-in-nederland-wat-voor-beroep-hebben-ze-?>

4. RIVM (2021). Impactvolle determinanten: bewegen. https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20bewegen_V5.pdf

5. Mombarg R et al. (2021). Development of fundamental motor skills between 2006 and 2016 in Dutch primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28 (6), 583-600

6. Koolwijk P et al. (2024). Changes in motor competence of 4-8-year-old children: a longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21 (2), 190.

7. Clark JE & Metcalfe JS (2002). The mountain of motor development: a metaphor. In: Clark JE & Humphrey J (eds.), *Motor development: research and reviews*, volume 2, pp. 163-190. Reston, VA: NASPE Publications.

8. Rudd JR et al. (2020). Physical literacy - a journey of individual enrichment: An ecological dynamics rationale for enhancing performance and physical activity in all. *Frontiers in Psychology*, 11, article 1904.

9. Hulteen RM et al. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine*, 48 (7), 1533-1540.

10. <https://www.athleticsskillsmodel.nl/schijfvan10/>

11. <https://monkeymoves.com/competentie-matrix-overzicht>

12. Logan SW et al. (2012). Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child Care, Health and Development*, 38 (3), 305-315.

13. Thelen E (1989). The (re)discovery of motor development: learning new things from an old field. *Developmental Psychology*, 25, 946-949.

14. Davids KW, Button C & Bennett SJ (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

15. Hoofwijk M (2020). Brede motorische ontwikkeling van kinderen. Nut en noodzaak. *Sportgericht*, 74 (6), 2-7.

16. Feeley BT, Agel J & LaPrade RF (2016). When is it too early for single sport specialization? *American Journal of Sports Medicine*, 44, 234-241.

17. <https://monkeymoves.com/blog/35-meer-botbreuken-bij-kinderen-3-mogelijke-oorzaken-2>

18. Côté J, Lidor R & Hackfort D (2011). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7 (1), 7-17.

19. Baker J (2003). Early specialization in youth sport: A requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14 (1), 85-94.

20. Malina RM (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9 (6), 364-371.

21. Biddle SJH, Mutrie N & Gorely T (2015). Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. *New York: Routledge*.

22. Crane J & Temple V (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21, 114-131.

23. Güllich A et al. (2019). Developmental biographies of Olympic super-elite and elite athletes - a multidisciplinary pattern recognition analysis. *Journal of Expertise*, 2 (1), 23-46.

24. Kliethermes SA et al. (2020). Impact of youth sports specialisation on career and task-specific athletic performance: a systematic review following the American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM) collaborative research network's 2019 youth early sport specialisation summit. *British Journal of Sports Medicine*, 54 (4), 221-230.

25. Gray P (2013). Definitions of Play. *Scholarpedia Journal*, 8 (7), 30578.