

Kinderen bewegen steeds minder en worden motorisch minder vaardig. Dit probleem, door ZonMW gedefinieerd als een *wicked problem*, heeft verstrekkende gevolgen voor hun gezondheid en welzijn.<sup>1</sup> In een reeks van drie artikelen beschrijven we mogelijke oplossingen om deze zorgwekkende trend te keren. In dit tweede artikel richten we ons op *physical literacy* (beweegwijsheid) en multisport als potentiële oplossingsrichtingen.

## Bewegingsarmoede bij kinderen vraagt om actie

### Deel 2: Het belang van fysieke geletterdheid en multisport

**Bart Poot & Leendert van Gaalen**

Het kan geen kwaad om de alarmerende cijfers nogmaals te benoemen. Nederland stevent af op een stille ramp die expliciet aandacht nodig heeft: bewegingsarmoede. Daardoor overlijden jaarlijks 5.800 mensen en ontstaat er 2,7 miljard euro aan vermijdbare zorgkosten.<sup>2</sup> Slechts 60% van de kinderen (4 t/m 11 jaar) voldeed in 2023 aan de beweegerichtlijnen.<sup>3</sup> Veel kinderen bewegen te weinig, met gevolgen voor hun gezondheid (denk bijvoorbeeld, maar niet uitsluitend, aan obesitas) en welzijn. Daarbij neemt de kwaliteit van bewegen (motorische vaardigheden) van kinderen de laatste jaren af.<sup>4</sup>

#### BMO

In het eerste deel van deze reeks beschreven we het belang van fundamentele bewegingsvaardigheden als basis voor een leven lang gezond bewegen. Breed motorisch ontwikkelen (BMO) verwijst naar het proces waarbij kinderen een gevarieerd scala aan motorische vaardigheden verwerven en verfijnen. Door deze solide basis - die bestaat uit 1) verplaatsingsvaardigheden zoals lopen, rennen en springen, 2) objectvaardigheden zoals

gooien, vangen, slaan en schoppen van een bal en 3) balansvaardigheden - kunnen ze een breed palet aan (sport)activiteiten ondernemen.<sup>6</sup> Het Athletic Skills Model (ASM)<sup>7</sup> en de competentiematrix van Monkey Moves<sup>8</sup> ondersteunen deze visie van breed motorisch ontwikkelen en delen deze kennis in de praktijk. Naast BMO als mogelijke oplossing voor het wicked problem worden in dit artikel de constructen *physical literacy* (fysieke geletterdheid, ook wel beweegwijsheid<sup>9</sup> genoemd) en multisport besproken, met het doel om zowel de kwaliteit als de kwantiteit van deelname aan sport en beweegactiviteiten gedurende de hele levensloop te verbeteren.

#### Wat is physical literacy?

Physical literacy wordt vanuit een holistisch perspectief beschreven als de motivatie, het zelfvertrouwen, de fysieke competentie, de kennis en het begrip over het belang van bewegen.<sup>10</sup> Maar wat houdt dit precies in en hoe kan dit bijdragen aan het oplossen van het wicked problem? Een kind dat fysiek geletterd is, ziet de wereld als een speeltuin vol moge-



Foto: Monkey Moves

Klimmen over een boom, een stap op weg naar klimmen in een boom.

lijkheden. Een boom is niet alleen een boom, maar biedt mogelijkheden om in te klimmen. Een sloot is geen hindernis, maar een uitdaging om aan de overkant te komen. Andersom wordt de (bewegings)wereld van een mens letterlijk kleiner als de ontwikkeling van zijn bewegingsvaardigheden achterblijft. De boom blijkt dan niet als 'beklimbaar' te worden aangemerkt en de sloot lijkt eerder een breed kanaal dan een plas water waar je overheen kunt springen. De physical literacy benadering moedigt kinderen dan ook aan om hun omgeving actief te verkennen en hun bewegingsmogelijkheden volop te benutten.<sup>11</sup>

## Stap voor stap

De reis naar fysieke geletterdheid is een doorlopend proces dat start aan het begin van het leven, als er nog een hele wereld te ontdekken valt (letterlijk en figuurlijk). Als kinderen gevoed worden en de kans krijgen om deze ontdekkingstocht voort te zetten, zullen ze hun fysieke, perceptuele en cognitieve capaciteiten ontwikkelen, uitbreiden en verfijnen. Door kinderen te laten spelen en ze uit te dagen in hun zone van naaste ontwikkeling<sup>12</sup> ervaren ze competentie, wat vertrouwen geeft en zorgt voor groei en ontwikkeling. Een kind dat bijvoorbeeld niet in staat is om

een koprol uit te voeren, zal zich zeker niet competent voelen in het uitvoeren van een salto. Door in de zone van naaste ontwikkeling stap voor stap te leren roteren, ontwikkelt het kind vaardigheden en vertrouwen. Vrij rollen en draaien in de babyfase helpt bij de ontwikkeling van het evenwichtsorgaan en daarmee het leren bepalen van de positie van het eigen lichaam in de ruimte. Dit wordt verder ontwikkeld in de dreumes- en peuterfase met de eerste rol- en draaispelletjes. De vaardigheid roteren kan dan ook in vele verschijningsvormen geoefend en uitgevoerd worden. Denk maar eens aan het kunnen wegdraaien als je tegen iemand aan dreigt te lopen in een sportsituatie of het breken van een val als je neerkomt. Als je de vaardigheid roteren in dusdanige mate onder controle hebt dat je zonder problemen een koprol kunt maken, komt het maken van een salto al dichtbij de zone van naaste ontwikkeling.

Door kinderen van jongs af aan bloot te stellen aan verschillende bewegomgevingen, door ze letterlijk beweegrijk op te voeden, leren ze spelenderwijs verschillende vaardigheden te ontwikkelen. Om bij het voorbeeld van de boom te blijven: deze zal door een kind niet als beklimbaar bestempeld worden als het de vaardigheid klimmen en klauteren niet ontwikkeld heeft. Dit begint tijdens de dreumesleeftijd met kruipen en tijgeren en in de peuterleeftijd met het klimmen op de bank en de trap. Vervolgens steeds een stapje verder en hoger op speeltoestellen in de speeltuin, totdat het kind in een boom klimt. Het kind groeit letterlijk in de vaardigheid klimmen en klauteren en kan zo een afweging maken of een bepaalde boom wel of niet beklimbaar is.

Physical literacy is dus meer dan alleen het leren van sportieve vaardigheden. Het is een bredere benadering die kinderen in staat stelt om met zelfvertrouwen en competentie deel te nemen aan diverse bewegingsactiviteiten.

## Voorbeelden van physical literacy

Rijke speelomgevingen waarin kinderen uitgedaagd worden zijn essentieel voor het leren en de ontwikkeling van kinderen, leidend tot een fysiek geletterd leven.<sup>13</sup> Een speeltuin biedt tal van mogelijkheden om fysieke geletterdheid te bevorderen. Klimmen op speeltoestellen, balanceren op smalle richels en springen van objecten helpen kinderen hun balans, coördinatie en zelfvertrouwen te ontwikkelen. Sportclubs en scholen kunnen fysieke geletterdheid bevorderen door multisportprogramma's aan te bieden waarin kinderen verschillende bewegingsvormen en sporten ontdekken. Door kinderen bloot te stellen aan diverse fysieke activiteiten, ontwikkelen ze een brede motorische basis die hen in staat stelt om met vertrouwen en plezier te bewegen.

In gemeenten kunnen beweegvriendelijke omgevingen worden gecreëerd, zoals avontuurlijke speelplaatsen en openbare sportfaciliteiten. Deze omgevingen moedigen kinderen aan om actief te zijn en bieden hen de mogelijkheid om verschillende bewegingsvaardigheden te ontwikkelen. Een voorbeeld hiervan is een park met een avontuurlijke speeltuin die natuurlijke elementen zoals boomstammen, rotsen en waterpartijen bevat. Hier kunnen kinderen vrij klimmen, springen en ontdekken, wat hun motorische vaardigheden en zelfvertrouwen bevordert.

Fysieke geletterdheid is de basis voor een actieve en gezonde leefstijl en prestaties in sport. Als kinderen klein zijn speelt gevarieerd bewegen, waaronder multisport, een cruciale rol in de ontwikkeling van hun fysieke geletterdheid.

## Wat is Multisport?

Multisport verwijst letterlijk naar het beoefenen van meerdere sporten in plaats van vroege specialisatie in één sport. In een review van Ramsay, Mosher & Baker<sup>14</sup> worden verschillende benaderingen van multisport als

tegenhanger van vroeg specialiseren beschreven. De verschillen in definitie hebben te maken met de intensiteit en de vorm van multisport (spelen versus gericht trainen). Daarbij wordt de term *sampling* gebruikt voor spelen in een minder gestructureerde omgeving, wat uiteindelijk kan bijdragen aan het verwerven van expertise, en de term *diversification* voor gericht trainen in een gestructureerde omgeving, waarbij de nadruk vooral ligt op de ontwikkeling van vaardigheden en het verbeteren van prestaties.

Het *Long Term Athlete Development* (LTAD) model, door Balyi en Hamilton ontwikkeld voor talentontwikkeling in de sport, beschrijft verschillende fases waarin physical literacy en multisport verweven zijn.<sup>15</sup> Het model wordt in verschillende varianten gebruikt en is in de loop der jaren aangevuld, zoals weergegeven (zie figuur 1) door Sport for Life uit Canada.

In het model worden verschillende fasen beschreven, waarvan de eerste drie fasen (0-12 jaar) hier kort worden aangestipt. *Active Start* staat voor de leeftijd 0-6 jaar, waarin fundamentele bewegingsvaardigheden door vrij en ongestuurd spel in een beweegrijke omgeving ontwikkeld worden. In de daarop aansluitende fase *FUNDamentals* (6-9 jaar) ligt

de focus op plezier en het verder ontwikkelen van de fundamentele vaardigheden vanuit een veelzijdig en gevarieerd aanbod. In de fase *Learn to Train* (9-12 jaar) wordt vervolgens een combinatie gemaakt tussen het ontwikkelen van fundamentele vaardigheden en het aanleren van meer sportspecifieke vaardigheden.

## Voordelen van Multisport

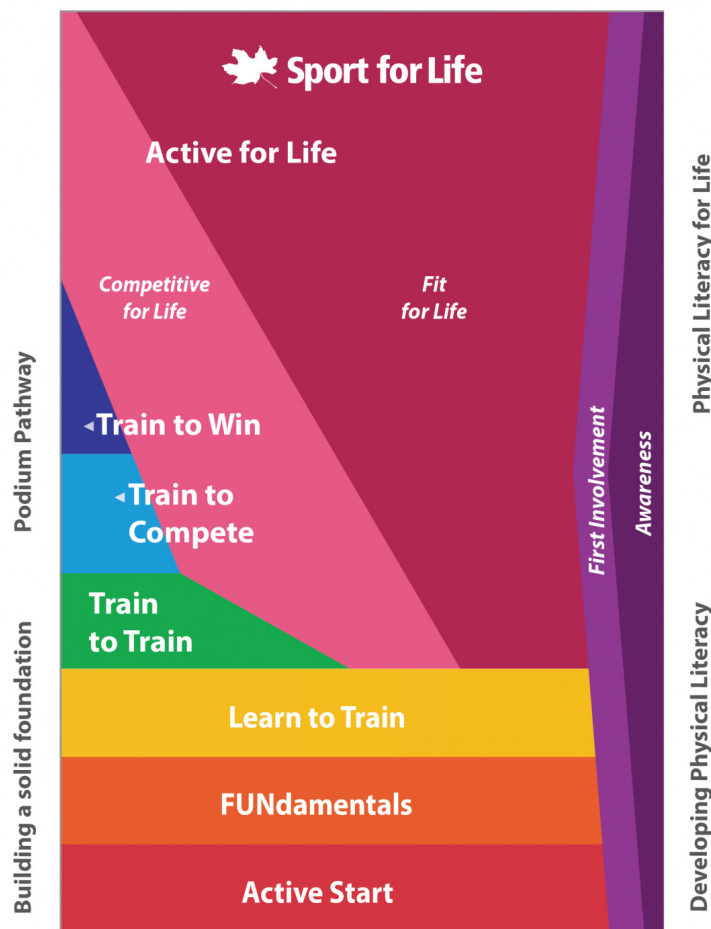
Jean Côté, een vooraanstaand onderzoeker op het gebied van sportpsychologie en jeugdsport, heeft veel gepubliceerd over de voordelen van een multisportaanpak voor kinderen.<sup>16</sup> In het *Developmental Model of Sport Participation* (DMSP) worden drie routes naar sportparticipatie op latere leeftijd beschreven, waarbij rekening wordt gehouden met de psychosociale en fysieke ontwikkeling van kinderen.<sup>17</sup> Binnen de eerste twee routes van het model wordt voor kinderen van zes tot twaalf jaar, de zogeheten *sampling* jaren, een hoge mate van *deliberate play* en *involvement in several sports* aangemoedigd. Breed motorisch ontwikkelen en het beoefenen van meerdere sporten biedt kinderen tal van voordelen. Verschillende sporten bestaan uit verschillende vaardigheden. Het belang van breed motorisch ontwikkelen en het beheersen van fundamentele



Multisport.

Foto: Monkey Moves)

## Long-Term Development in Sport and Physical Activity



**Figuur 1** | Het LTAD model (bron: Sport for Life (CAN))

vaardigheden om op voort te borduren in allerlei fysieke activiteiten is uitgebreid beschreven in deel 1 van deze reeks.<sup>5</sup>

Een ander voordeel van multisport beoefenen is blessurepreventie. Door verschillende bewegingsvaardigheden te trainen, ontwikkelen kinderen een sterkere en meer gebalanceerde fysieke basis, wat de kans op overbelastingsblessures vermindert.<sup>18</sup> Dit is belangrijk voor jonge sporters die het risico lopen op blessures door vroege specialisatie in één sport. Verder verhoogt multisport het plezier en de motivatie om te blijven bewegen. Kinderen die meerdere sporten beoefenen, ervaren regelmatig nieuwe uitdagingen en succes-

sen, wat hun intrinsieke motivatie versterkt. Ze ontwikkelen ook een bredere motorische basis, wat hen helpt om op latere leeftijd gemakkelijker over te stappen naar andere sporten of fysieke activiteiten.<sup>19</sup> Multisport in de breedste zin van het woord bevordert de ontwikkeling van een breed scala aan motorische vaardigheden door kinderen aan te moedigen om verschillende (sport) vaardigheden te beoefenen, gecombineerd met zelfontdekkend leren en vrij spelen. Dit helpt hen om diverse bewegingspatronen te leren en te verfijnen, wat essentieel is voor hun algehele fysieke ontwikkeling. Daarbij wordt naast de veelzijdige en gevarieerde benadering van sport ook de

cognitieve en sociale ontwikkeling meegenomen. Het beoefenen van verschillende sporten cq. vaardigheden helpt kinderen ook om beter te leren samenwerken, problemen op te lossen en strategisch te denken.

### Toepassingen van multisport

Er zijn in ons land gelukkig goede voorbeelden van de toepassing van multisport, maar tegelijkertijd valt hier nog terrein te winnen. De traditionele gedachte bij sportclubs is helaas nog regelmatig dat kinderen het beste al op zeer jonge leeftijd zouden moeten specialiseren in één sport. In Canada zijn ze daar een stuk verder mee dan in Nederland en wordt vanuit Active For Life vanuit verschillende sportbonden het beoefenen van meerdere sporten op jonge leeftijd aangemoedigd.<sup>20</sup> Op de gemiddelde Nederlandse voetbalclub worden kinderen van vier jaar echter welkom geheten om vervolgens alleen voetbaltrainingen te krijgen. Als ouder zou je er voor kunnen kiezen om je kind op meerdere sportclubs te zetten, zodat het aan verschillende vaardigheden werkt. Maar dat is in financieel en organisatorisch opzicht lang niet voor iedereen haalbaar.

Daarom zijn er tal van organisaties die veelzijdig bewegen in verschillende vormen aanbieden, zoals (maar niet uitsluitend) Nijntje Beweegdiploma, Voetjebal, Panasj, Aapjeskooi, Playfit en Monkey Moves. Daarnaast zijn er mogelijkheden om multisportactiviteiten structureel in te bedden in de sportspecifieke training bij een sportclub. Zo kun je bijvoorbeeld judovaardigheden toevoegen aan een voetbaltraining. Het Athletic Skills Model (ASM) geeft hier verschillende opleidingen in.

### Uitdaging

Kinderen beschikken niet meer over hetzelfde bewegingsrepertoire en daarmee ook niet over dezelfde perceptuele en cognitieve capaciteiten als hun ouders of grootouders, die deze onbewust door spel verworven

hebben.<sup>13</sup> Om het reeds beschreven wicked problem aan te pakken zullen andere invalshoeken nodig zijn dan vroeger. Kinderen groeien in vergelijking met eerdere generaties anders op en weten steeds minder hoe ze moeten spelen. Waar ze vroeger dagelijks aan het buitenspelen waren, is dat tegenwoordig niet meer zo vanzelfsprekend. In Nederland zijn er 400.000 kinderen tussen de 6 en 12 jaar die nooit buitenspelen.<sup>21</sup> Daarmee missen ze essentiële momenten om vanuit vrij spel vaardigheden te ontwikkelen. Waar in het LTAD model deliberate play en sampling op een ongestructureerde manier geadviseerd wordt, denken wij dat kinderen tegenwoordig meer structuur en inspiratie nodig hebben om te groeien. Een combinatie tussen vrij spel en zelf ontdekkend leren, waarbij ze in de zone van naaste ontwikkeling de juiste handreikingen/instructies krijgen om verder te groeien en ontwikkelen.

Denk nog even aan die beweegrijke speelomgeving met bomen, rotsen en een waterpartij. Is het voldoende om die alleen aan te leggen, of is er meer nodig? Gemeenten vinden het vooral lastig om de motivatie van kinderen vast te houden na een eenmalige activiteit, of om een vervolgvastheid te vinden.<sup>22</sup> Wordt die boomstam wel gezien als klimobstakel en worden

die rotsen gezien als een plek om naartoe te springen? Of is er behoefte aan programmering om kinderen op deze plaatsen te blijven uitdagen en zichzelf te blijven ontwikkelen?

## Conclusie

Het wicked problem van kinderen die minder bewegen en minder motorisch vaardig worden vereist een multidisciplinaire aanpak. Physical literacy en multisport bieden waardevolle inzichten en praktische oplossingen om dit probleem aan te pakken. Door deze benaderingen te integreren in ons sportbeleid, kunnen we kinderen helpen meer te bewegen, hun motorische vaardigheden te ontwikkelen en een leven lang gezond en actief te blijven.

Physical Literacy stelt kinderen in staat om met vertrouwen en plezier deel te nemen aan verschillende beweegactiviteiten. Het bevordert hun zelfvertrouwen, motivatie en fysieke competentie, wat essentieel is voor hun algehele ontwikkeling en welzijn. Multisport helpt kinderen

om een brede motorische basis te ontwikkelen, wat hen beschermt tegen blessures en in staat stelt om een breed scala aan sporten en fysieke activiteiten te beoefenen.

Het is essentieel dat ouders, opvoeders, beleidsmakers en sportverenigingen samenwerken om een bewegrijke omgeving te creëren waarin kinderen kunnen floreren. Alleen door gezamenlijk deze verantwoordelijkheid te nemen, kunnen we een positieve impact hebben op de gezondheid en het welzijn van toekomstige generaties. Door fysieke geletterdheid en multisport te bevorderen, kunnen we kinderen helpen om actieve en gezonde levens te leiden.

## Vervolg

In het derde en laatste deel van deze reeks zullen we dieper ingaan op de concepten van (risicovol) spelen, *loose parts* en variatie in bewegen. We zullen bespreken hoe deze benaderingen kunnen bijdragen aan de motorische ontwikkeling en het bevorderen van een actieve levensstijl bij kinderen.

## Over de auteurs

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

**Leendert van Gaalen** is oprichter van Monkey Moves, bewegingswetenschapper en docent lichamelijke opvoeding. Hij werkte eerder als docent en onderzoeker op de faculteit Gezondheidszorg & Welzijn van Hogeschool Utrecht.

1. <https://www.zonmw.nl/nl/programma/mooi-beweging-1>  
2. Nederlandse Sportraad (2024). *Nederland, sta op! Maak dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend*. <https://www.nederlandse-sportraad.nl/documenten/publicaties/2024/01/31/advies-nederland-sta-op---maak-dagelijks-voldoende-bewegen-vanzelfsprekend>  
3. RIVM (2021). *Impactvolle Determinanten: bewegen*. [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR\\_012065\\_131709\\_Factsheet%20bewegen\\_V5.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20bewegen_V5.pdf)  
4. 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.  
5. Poot B (2024). Bewegingsarmoede bij kinderen vraagt om actie. Deel 1: Brede motorische ontwikkeling is essentieel. *Sportgericht*, 78 (3), 24-27.  
6. 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.  
7. <https://www.athleticskillsmodel.nl/schijfvan10/>  
8. <https://monkeymoves.com/competentie-matrix-overzicht>  
9. <https://www.mulierinstituut.nl/onderzoeksthemas/leren-bewegen/beweeuwijshheid/>  
10. International Physical Literacy Association (2016). *Definition of physical literacy*. <https://www.physical-literacy.org.uk/>  
11. Whitehead M (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6 (2), 127-138.  
12. Vygotsky LS (1978). *Mind in society: development of higher psychological processes* (edited by M. Cole et al.), p 86. Harvard University Press.

13. 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.  
14. Ramsay G, Mosher A & Baker J (2023). Is there just one type of multisport pathway? A scoping review of multisport engagement in early athlete development. *Sports Medicine - Open*, 9, 96.  
15. Balyi I & Hamilton A (2004). *Long-term athlete development: trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability*. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.  
16. Côté J, Baker J & Abernethy B (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In: Tenenbaum G & Eklund RC (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (third edition), chapter 8.  
17. Côté J & Fraser-Thomas J (2007). Youth involvement in sport. In: Crocker P (ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective*, pp. 270-298. Toronto: Pearson.  
18. Jayanthi NA et al. (2019). Health consequences of youth sport specialization. *Journal of Athletic Training*, 54 (10), 1040-1049.  
19. 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.  
20. <https://playmoresports.activeforlife.com/>  
21. <https://jantjebeton.nl/het-probleem>  
22. <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/gemeentelijk-armoedebeleid-sport-en-bewegen-voor-de-jeugd/>