

# vroeg-specialisatie



Onderstaand vinden jullie een beschouwing over het onderwerp 'vroeg-specialisatie'. Aanleiding van dit document is de veelheid aan meningen en overtuigingen over dit thema binnen de sport, vaak tegengesteld aan elkaar en daardoor niet bijdragend aan een goede inhoudelijke discussie om tot de beste oplossingen te komen. Dit document kan gezien worden als een handvat voor een goede inhoudelijke dialoog binnen de eigen sport. Het heeft tot doel om mensen uit te dagen blijvend kritisch na te laten denken en probeert te voorkomen dat zij in de val stappen van 'monkey see, monkey do' (kopieergedrag).

Het vertrekpunt van dit document was een grondige wetenschappelijke review uit 2019<sup>1</sup>, gebaseerd op 40 wetenschappelijke artikelen waarvan de auteurs van de review zelf geen (co-)auteur zijn geweest ('wij van wceend'). Op basis hiervan hebben gesprekken met hoofdcoaches talentontwikkeling bij de sportbonden atletiek, judo, hockey, schaatsen, triathlon, volleybal, zeilen en zwemmen alsook de Rijksuniversiteit van Groningen<sup>2</sup> plaatsgevonden die uiteindelijk tot onderstaande inzichten hebben geleid.

**Achtereenvolgens komt aan bod:**



1

**Aandachtspunten in de review over specialisatie**



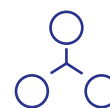
4

**Slotsom**



2

**Interessante inzichten vanuit de review**



5

**Vertalingen naar de sportpraktijk**



3

**Aandachtspunten uit de review van vroeg-specialisatie in vergelijking met 'early sampling'**



6

**Resterende vraagstukken vanuit de sportpraktijk**

<sup>1</sup> DiSanti, J.S. & Erickson, K. (2019). Youth sport specialization: a multidisciplinary scoping systematic review. Journal of Sports Sciences, 37:18, 2094-2105.

<sup>2</sup> Respectievelijk Rogier Ummels, Chiel Willems, Joost van Geel, Jetske Wiersma, Marcel ten Wolde, Jochem de Grijter, Arnoud Hummel, Annemieke Beute en Dr. Marije T. Elferink-Gemser.



powered by





## 1 Aandachtspunten in de review over specialisatie

- Er is inconsistentie en dubbelzinnigheid in methodologieën binnen de verschillende onderzoeken.
- De term specialisatie wordt in verschillende onderzoeken op verschillende manieren gedefinieerd. De definitie 'intensief trainen gedurende het hele jaar in één sport met uitsluiting van andere sporten' wordt het meest gebruikt (10 van de 40 onderzoeken uit de review) maar laat nog vragen open zoals:
  - Wat is intensief?<sup>3</sup>
  - Wanneer sluit je andere sporten uit?
  - Kan krachttraining of hardlopen in dienst van je eigen sport worden gezien als andere sport en zijn daarmee de later omschreven 'aandachtspunten' opgelost?
- Indien we praten over vroeg-specialisatie dan wordt wederom veelal de voorgaande definitie gehanteerd en de leeftijdsduiding <12 toegevoegd.
- Selectie van doelgroep verschilt tussen de onderzoeken. In enkele gevallen lijkt er sprake te zijn van een doelgroep die een survival bias<sup>4</sup> herbergt.
- Uitkomsten en uitspraken in de review over bepaalde consequenties zijn soms maar gebaseerd op een enkel onderzoek. Er is hierdoor nog onvoldoende onderzoek om alle inzichten uit de review gefundeerd te staven.
- Er kunnen vraagtekens worden gezet of vroeg-specialisatie en 'early sampling'<sup>5</sup> daadwerkelijk tegenpolen zijn en kunnen/moeten worden gepositioneerd als verschillende routes naar of oplossingen van elkaar richting het mondiale seniorenpodium. Ontwikkeltrajecten van sporters zijn veelal niet-lineair en uniek per sporter, net als leeftijden voor transitie en alternatieve patronen.
- De onderzoeken zijn niet uitgevoerd in Nederland. Ondanks dat onderzoeken in verschillende landen en bij verschillende sporten veel overlap kennen in uitkomsten blijkt context een belangrijke bepaler te zijn van deze uitkomsten en kunnen ze hierdoor niet automatisch 1-op-1 worden vertaald naar de Nederlandse sportpraktijk.



## 2 Interessante inzichten vanuit de review

- Vroeg-specialisatie lijkt niet altijd een noodzaak te kennen voor beter presteren op de lange termijn, maar kan ook niet worden getypeerd als incorrect.
- Jongeren met een 'early sampling' achtergrond lopen, in vergelijking met jongeren die zich vroeg specialiseren in één sport, eerst achter in hun prestatie ontwikkeling maar lijken deze achterstand, in bepaalde sporten, later in te kunnen halen richting de mondiale top.
- Jongeren zijn eerder geneigd om vroeger te specialiseren in individuele sporten dan in team sporten. De context waarin deze jongeren zich bevinden speelt hierin een grote rol. Het type sport is dus niet het bepalende element.
- Context (land, sport, sociaal, cultuur, coaches, etc.) speelt een grote rol in het vaststellen van de consequenties van vroeg-specialisatie. Zo verschillen de consequenties wezenlijk in dezelfde sport in verschillende landen en tussen verschillende sporten in hetzelfde land. De exacte consequenties binnen de Nederlandse sportpraktijk zijn, wederom, (nog) niet voldoende wetenschappelijk onderzocht.
- De route naar het mondiale seniorenpodium is complex, lang en verschilt per individu. Het benoemen van een enkel aspect in de ontwikkeling, zoals vroeg-specialisatie of 'early sampling', als verschilmaker voor betere of meer podiumsporters op de lange termijn, is incorrect. Oorzaak en gevolg zijn niet zo makkelijk aan elkaar te koppelen.

<sup>3</sup> De consensus verklaring van LaPrade et al. (2016), waarin zij een aanbeveling doen om 'sporters die meer uren per week deelnemen in sport dan hun leeftijd, meer dan 16 uur per week trainen en specialisatie in een bepaalde sport hebben, goed te monitoren op burn-out en blessures', kan houvast bieden om het begrip 'intensief' deels te duiden. De intensiteit op de cognitieve toestand van een jonge sporter wordt hier daarentegen niet in meegenomen, maar verdient wel een plek in de begeleiding en monitoring van jonge sporters.

<sup>4</sup> De valkuil waarin je teveel concentreert op de mensen die een selectieproces hebben doorstaan en degenen die dat niet deden over het hoofd ziet.

<sup>5</sup> Het fundament van 'early sampling' is gebaseerd op twee elementen, namelijk betrokkenheid bij verschillende sporten en participatie in 'deliberate play' (wat weer valt te definiëren als sportactiviteiten die de elementen bevatten van actieve participatie van een kind, vrijwillig en plezierig, dat direct genot bewerkstelligt en intrinsieke motivatie versterkt) Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). 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, 7-17.



powered by



- Er is, in het verlengde van voorgaand inzicht, weinig directe bewijsvoering tussen vroeg-specialisatie of 'early sampling' en topsport. De relatie tussen vroeg-specialisatie en hogere prestaties bij de senioren lijkt wel sterker gelegd te kunnen worden voor sporten met een jonge senioren prestatieleeftijd (zoals turnen en kunstrijden). Verder kan worden aangemerkt dat er een omvangrijke groep podiumsporters is waarbij 'early sampling' een karakteristiek binnen hun ontwikkeling is geweest.
- De onderzoeken tonen consequenties naar psychosociale aspecten, maar geven geen inzicht welke effecten vroeg-specialisatie heeft op de holistische ontwikkeling van een sporter.
- De onderzoeken richten zich met name op sporttechnische specialisatie. Cognitieve specialisatie of de specialisatie van een kind zelf, door zelf op jonge leeftijd bewust te kiezen voor een bepaalde sport, en de consequenties daarvan worden niet omschreven.
- De onderzoeken richten zich voornamelijk op sport/wedstrijdsport, maar kijken hierbij niet naar bijvoorbeeld de beoefening van voldoende hoogwaardige gymlessen, buitenspelen, muziek, kunst of zelfs e-sports naast de sport/wedstrijdsport en welke invloed dat heeft op de ontwikkeling van kinderen die vroeg specialiseren.
- Om uiteindelijk de top te kunnen bereiken, zal een sporter zich op enig moment moeten gaan specialiseren. Welk moment dat per sport is, daar kan (nog) geen wetenschappelijke onderbouwing aan worden gegeven<sup>6</sup>.



### 3 Aandachtspunten<sup>7</sup> uit de review van vroeg-specialisatie<sup>8</sup> in vergelijking met 'early sampling'

- Fysiek → hogere kans op blessures en kleinere kans op deelname in georganiseerde sport op latere leeftijd.
- Psychosociaal → op een aantal vlakken (o.a. plezier, psychologische behoeftebevrediging en mentale gezondheid) lijken er geen significante verschillen te zijn. Burn-out (met name fysiek en emotionele uitputting) lijkt wel waarschijnlijker te zijn, maar deze uitkomst wordt niet in alle sporten gevonden.
- Talentontwikkeling → vroeg-specialisatie lijkt meestal niet noodzakelijk voor hogere prestaties bij de senioren, maar hier gelden wezenlijke verschillen tussen sporten. Vroeg-specialisatie toont op de korte termijn wel een samenhang met beter presteren in de jeugd.



### 4 Slotsom

- Er kan niet worden geconcludeerd dat vroeg-specialisatie een grotere of kleinere noodzaak kent dan 'early sampling' om op lange termijn het mondiale seniorenpodium te halen. Uitzondering hierop lijken sporten met een jonge senioren prestatieleeftijd.
- Wegens de complexiteit van ontwikkeling lijkt het zinvoller om de thematiek van 'vroeg-specialisatie' aan te vliegen vanuit korte termijn doelstellingen voor kinderen onder de 12 jaar in plaats van lange termijn doelen (bijv. presteren bij de senioren of hogere deelname cijfers onder volwassenen).
- Ongelijke situaties moeten niet als gelijken worden behandeld. Generieke conclusies moeten dan ook altijd eerst vanuit sport specifieke contexten en ontwikkeling specifiek perspectief worden onderzocht, geanalyseerd en opgelost.
- De definities van vroeg-specialisatie en 'early-sampling' zijn dusdanig diffuus en open voor eigen interpretaties dat je ze niet als tegenpolen of oplossingen van elkaar kan en moet positioneren. Er is nog een hele wereld aan andere oorzaken en oplossingen die we kunnen en moeten ontginnen.

<sup>6</sup> Het gehanteerde vertrekpunt in de Nederlandse topsport van 'acht jaar voor het podium' kan als zinvol handvat worden gebruikt zolang er geen scherpere wetenschappelijke inzichten zijn.

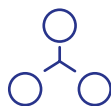
<sup>7</sup> Aandachtspunten en geen in steen gebeitelde consequenties.

<sup>8</sup> Aan de hand van het voldoen aan de criteria in de genoemde definitie 'intensief trainen gedurende het hele jaar in één sport met uitsluiting van andere sporten' en beseffend dat een aantal elementen in deze definitie niet helder zijn en dat er geen toetsing heeft plaatsgevonden in de Nederlandse sportpraktijk.



powered by





## 5 Vertalingen naar de sportpraktijk

Aan de hand van bovenstaande inzichten zijn de betrokken hoofdcoaches talentontwikkeling het gesprek aangegaan met hun talentcoaches en/of beleidsmakers om te analyseren wat dit kan betekenen binnen hun specifieke sport. De belangrijkste uitkomsten uit deze gesprekken zijn:

- Als bond moet je proactief blijven communiceren dat:
  - Jonge sporters onder de 12 jaar niet te intensief moeten trainen (zowel fysiek als cognitief). Waar dat mogelijk in een enkele sport wel een noodzaak kent, gebaseerd op een grondige mondiale benchmark en niet een mening of overtuiging, moeten deze jonge sporters goed worden gemonitord op en begeleid in hun fysieke en cognitieve belasting en belastbaarheid;
  - Jonge sporters onder de 12 jaar niet worden uitgesloten van het beoefenen van andere sporten tot het moment dat specialisatie in die sport een noodzaak kent;
  - Het vertrekpunt is dat de route richting topsport pas start vanaf 8 jaar voordat sporters kunnen strijden voor mondiale podiumplaatsen bij de senioren<sup>9</sup>. Voor deze periode praten we niet over 'talent', 'talentontwikkeling' of 'topsport', maar over 'sportontwikkeling'.
- In de functie van talentontwikkeling, zoals wij hem bovenstaand definiëren, komt deze thematiek bijna niet voor. De thematiek speelt zich bijna altijd op jongere leeftijd af dan het moment dat de reis naar topsport begint. Dit onderwerp dient daardoor veel meer besproken te worden met coaches en stakeholders werkzaam met kinderen t/m 12 jaar oud en met de kinderen zelf! Tevens moet dit thema niet in functie worden geplaatst van topsport. De route naar topsport is complex, lang en verschillend per individu waardoor oorzaak en gevolg niet zo makkelijk aan elkaar zijn te koppelen;
- Het gebrek aan wetenschappelijke inzichten binnen de Nederlandse context zorgt ervoor dat we waakzaam moeten zijn om de inzichten vanuit de review en andere landen en contexten klakkeloos over te nemen;
- Het vraagstuk rondom het voorkomen van blessures kan ook vertaald worden naar het verhogen van de belastbaarheid (fysiek en cognitief) van jonge sporters. Het verminderen van blessures is dan een uitkomst van deze zoektocht, maar niet het primaire doel;
- In de analyse van en oplossingsrichtingen binnen de eigen sport moet niet alleen naar de trainingscontext worden gekeken. De competitiecontext en de niet-sport gerelateerde context dienen hier ook een plek in te krijgen. Deze moeten elkaar versterken bij de implementatie;
- In een aantal gevallen lijkt er in Nederland een vertaling van de literatuur plaats te vinden naar het gegeven dat ook kinderen boven de 12 jaar (nog) niet mogen specialiseren. De consequenties die zijn gevonden bij kinderen onder de 12 worden ook benoemd bij jongeren die ouder zijn dan 12 jaar. Vanuit de wetenschap ontbreken daarentegen, naast de eerder genoemde sport specifieke specialisatie inzichten, de inzichten over de waarde van en aandachtspunten over het wel of niet specialiseren van kinderen na 12 jaar;
- In de Nederlandse context worden veelal thema's aangesneden als 'breed motorische ontwikkeling', 'vaardig in bewegen' en 'multi-sport'. Vaak wordt naar hetzelfde gestreefd, namelijk dat de trainingen binnen een sport gevarieerder moeten zijn. We moeten waakzaam blijven dat deze begrippen geen doel an sich worden. Ze zijn een middel, net als competente en bekwame trainers en het neerzetten van een verantwoorde (excel) lerende omgeving, om bij te dragen aan het kerndoel rondom jonge sporters, namelijk meer kinderen plezier laten beleven aan sporten en bewegen;
- Om voorgaand punt te realiseren is het noodzakelijk dat we primair blijven investeren in 'brein en benen' en niet in 'stenen'. Accommodaties en (test)materialen alleen zorgen niet voor een gevarieerd sport- en beweegaanbod en meer kinderen die plezier beleven aan sport en bewegen. Goede trainer/coaches en docenten LO kunnen in kale ruimtes gevarieerd training geven en meer kinderen plezier laten beleven aan sport en bewegen.

<sup>9</sup> Vanuit een mondiale benchmark aan de hand van het vertrekpunt '8 jaar voor het podium' zou dit beteken dat voor ongeveer 97% van de TeamNL sporten dit een leeftijd betreft van 12 jaar of ouder en voor ongeveer 48% van de sporten dit een leeftijd betreft van 16 jaar en ouder.



powered by





## 6 Vraagstukken waar de review geen antwoord op geeft maar praktijk wel behoefte aan heeft

Alle onderstaande vraagstukken dienen in een holistisch, ontwikkelingsgericht én interdisciplinair perspectief te worden geplaatst.

### <12 vs >12

- Welke inzichten zijn er, naast het gegeven dat er een groep podiumsporters is die is gaan specialiseren na 12 jaar, nog meer rondom specialisatie in de tienerjaren?
- Aan de hand waarvan kan een sport inzichtelijk krijgen vanaf welke leeftijd specialisatie richting topsport een noodzaak kent?
- Welk belang is er om in de sport waar uiteindelijk in gespecialiseerd wordt al vanaf jonge leeftijd (veel?) te oefenen?
- Hoe verhoudt specialisatie zich ten opzichte van het intensiveren van trainingen zonder daarbij andere sporten uit te sluiten?

### Variatie in de jeugd <12 en >12

- Op welke wijze spelen de termen 'early sampling'/multi-sport/breed motorische ontwikkeling, en de invulling daarvan, een rol bij het behalen/verbeteren van de topsportdoelstelling van een sportbond? Hierbij specifiek kijkend naar o.a.:
  - De complexiteit van motorische bewegingen;
  - Het belang van het vroeg beginnen met de latere primaire sport, los van wel of niet vroeg specialiseren;
  - Het optimaal aanleren van deze 'brede' vaardigheden (hierbij ook rekening houdend met de kritische kanttekeningen die worden geplaatst rondom zogenaamde sensitieve perioden<sup>10</sup>);
  - De drempel en leeftijd (of ontwikkelingsfase) waarbij extra uren in deze vorm van training geen meerwaarde meer heeft voor dat einddoel;
  - De drempel waarbij extra uren in deze vorm van training geen meerwaarde meer heeft voor het minimaliseren van de aandachtspunten rondom vroeg-specialisatie;
  - De relatie met gevarieerd trainen binnen één sport;
  - Verschil in complexiteit van sporten, oftewel heeft deze vorm van training voor elke type sport dezelfde noodzaak.
- Welke lange termijn aandachtspunten kent breed motorische ontwikkeling/multi-sport/early-sampling in relatie tot topsport? Is dit vaak voorgestelde alternatief daadwerkelijk een verbetering voor het totale opleidingssysteem voor de lange termijn of brengt het andere aandachtspunten met zich mee voor de lange termijn ontwikkeling richting een leven lang sporten en bewegen en/of topsport?
- Is het gewenste fundament voor sportparticipatie, middels een invulling van 'early sampling'/multi-sport/breed motorische ontwikkeling, ook het juiste fundament voor het kunnen bedrijven van topsport?
- Welke rol spelen andere activiteiten, zoals bijvoorbeeld voldoende hoogwaardige gymlessen, buitensporten, muziek, kunst en e-sports op vroeg-specialisatie in een enkele sport?

### Context

- Welke context dient gecreëerd te worden zodat de aandachtspunten van vroeg-specialisatie worden geminimaliseerd of zelfs voorkomen? Welk beleid op nationaal, regionaal en lokaal niveau is nodig om deze context te realiseren?

### Overig

- Welke interessante onderzoeken op dit thema zijn er nog met aanvullende/versterkende/afzwakkende inzichten die in deze review zijn buitengesloten doordat ze bijvoorbeeld in een andere taal zijn gepubliceerd of mogelijk niet zijn of worden gepubliceerd (publicatiebias)?
- Op welke wijze moeten we de inzichten rondom vroeg-specialisatie vertalen naar de competenties van betrokken trainers/coaches? Wat moeten zij exact kennen en kunnen om hier de juiste invulling aan te geven?

<sup>10</sup> Zie o.a.: Van Hooren, B. & De Ste Croix, M. (2020). Sensitive Periods to Train General Motor Abilities in Children and Adolescents: Do they Exist? A Critical Appraisal. *Strength and Conditioning Journal*, 42 (6), 7-14.



powered by

