KIND EN SPORT:

EEN GESPREK MET JAN BORMS

In de marathon van Echternach (1985) liep een 11-jarig Duits meisje dat op een gazelle leek en tot grote trots van de eveneens meelopende ouders de 42,195 km afmaalde op blote voeten. Het kind was een fenomeen in de streek waar Moezel, Rijn en Sure het lopen tot sprookje verheffen. Te Echternach was het kind al aan haar negende (of was het tiende?) marathon van het jaar toe. En alhoewel het toen al flink aan het herfsten was en het meisje dàt jaar het dozijn marathons niet zou vol maken, sprak iedereen er toch over met wat overdreven betrokkenheid. Met bewondering ook. Maar het is toch maar de vraag of die bewondering wel terecht was. Een eenvoudige blik op atletiek-prestatielijsten van jonge kinderen toont ondubbelzinnig dat kinderen die al heel vroeg tot prestaties komen, later zo goed als nooit tot behoorlijke seniores uitgroeien. Is sport voor kinderen wel gezond? En zo ja, op welke manier moeten kinderen dan op en rond het sportveld beziggehouden worden? Met wie beter dan met Jan Borms konden we een zinnig gesprek hebben over deze delikate problematiek?

Beïnvloedt kindersport het biologisch rijpingsproces?

Deze Aalsterse hoogleraar aan de Brusselse Universiteit begon in 1970 met het biometrisch project 'LLEGS': Leuvense Longitudinale Experimentele en Ecologische Groeistudie. Alsjeblieft! Hierbij werden 500 doordeweekse kleuters uit het Leuvense geselecteerd om gedurende 16 jaar onderzocht te worden op hun klassieke groeivariabelen, zoals lengte, gewicht en botmaten. Sommige van die kleuters uit 1970 heb ik nu in mijn natuurkundeles. Er werd onder andere gekeken hoe 250 meisjes en evenveel jongens biometrisch reageerden op gepreselecteerde prikkels.

Zo bleek dat er geen significant verschil ontstond tussen de groep kinderen met meer fysieke activiteiten en de controlegroep. Dit bevestigt alleen het vermoeden dat bij de rijping van het kind tot volwassene het erg moeilijk is om na te gaan welke winst te danken is aan training en welke vooruitgang het gewone gevolg van de natuurlijke groei is. Teneinde uitsluitsel hierover te krijgen zou men een bijna onmogelijk experiment moeten doen met een voldoende aantal één-eïge tweelingen. Hierbij zou telkens één helft zo goed als uitgesloten moeten worden van elke sportactiviteit, terwijl de andere helft juist erg intensief zou worden beziggehouden op he

Een kind moet alle techniek en coördinatie i zich opgenomen hebben vóór zijn 12e verjaar dag.

Dr. vrijme. 1988.

sportterrein en in de sportzalen. Zowel het ene als het andere tegen wil en dank. Je ziet dat dus al van hier. Zolang het niet duidelijk is welke fysieke winst aan training te danken is hebben we meteen al een teer punt aangeraakt in de sportieve begeleiding van kinderen. Stel je één van de talrijke kinderen voor die naar de atletiekvereniging komen met vader die het kind onderwerpt aan een training die alleen uitgedacht kan zijn door en voor zijn eigen volwassen plezier. Als nu de prestaties van uitgerekend dàt kind spectaculair verbeteren en – bijvoorbeeld uit een jaarlijkse meting van de VO_{2max} per kilogram lichaamsgewicht – ook nog blijkt dat het kind fysiek sterk vooruitgaat, dan heeft de gewetensvolle trainer natuurlijk geen argument meer over om vader te vragen om het kind een meer aan de kinderleeftijd aangepaste fysieke activiteit voor te schotelen. De prestaties zijn er om het ongelijk van de trainer en het gelijk van de vader te bewijzen. Vijf jaar later zijn vader en kind uit de club verdwenen, kan de trainer geenszins blij zijn over het gelijk dat toch alleen maar evident was, maar voelt hij zich wel prettig bij het zicht van de onopvallende pupillen en miniemen van één lustrum geleden die stilaan aan het groeien zijn tot prima volwassen atleten.

Het is dus duidelijk dat de harmonische groei naar volwassen fysieke paraatheid eerder slecht gediend wordt door al te doorgedreven sportieve belasting tijdens de kinderjaren. Die groei wordt eerder bepaald door een groot aantal psychologische en sociale variabelen. Het is zeker een feit dat de mensen vroeger een stuk kleiner waren dan nu. Het huidige eindprodukt is groter. Niet omdat de kinderen nu meer basketbal spelen dan vroeger, maar het is allicht zo dat basketbal

best populair geworden is bij de steeds maar groeiende jeugd. Oorzaak en gevolg mogen dus niet met elkaar verward worden.

Sociaal-psychologische factoren naast voorbeschiktheid

Het zijn dus vooral sociaal-psychologische factoren – zoals eetgewoontes, oppervlaktes van speelruimte, verbeterde sociale omstandigheden,... – die de groei bepalen. En omdat die factoren nogal eens plegen te evolueren stelt men zo nu en dan een versnelling van de groei vast: de seculaire groeiacceleratie. Slechter wordende sociale omstandigheden zouden wel eens kunnen zorgen voor een groei-remming. De volwassene is het eindresultaat van een aantal gebeurtenissen, zoals het tijdstip waarop de groeispurt zich inzette, de snelheid van de rijping, de duur van de groeispurt,... Natuurlijk kan hij niet ontsnappen aan zijn erfelijke eigenschappen, maar het is toch maar een feit dat de in Amerika geboren Japanners een stuk groter zijn dan hun ouders en dat de Westelijke leefgewoontes in het land van de rijzende zon de mensen heeft doen groeien tot gestaltes waarmee ze op geen enkel basket- of volleybalveld hoeven te blozen. Zo ook worden onze kinderen steeds vroeger biologisch rijp.

Heel opvallend in deze kontekst is de studie van K. Märker uit de DDR over de invloed van training op het rijpingsproces bij meisjes. Hier wordt de uitwerking nagegaan van training, die uitgevoerd wordt in de jaren voor de puberteit, op de vrouwelijke maturiteit. Kunstschaatsters, turnsters en kunstduiksters beginnen significant twee jaar later te menstrueren dan zwemsters, atleten, volleybalsters en noem-maar-op. De hele westelijke wereld beschuldigt de landen van achter het ijzeren gordijn van het biologisch manipuleren van haar jonge gymnastjes. Maar de waarheid is veel eenvoudiger: kleine meisjes met een pre-adolescente lichaamsbouw zijn beter geschikt om te turnen dan andere en deze eigenschap wordt in sportmiddens uit het Oostblok juist van jongsafaan herkend en erkend. Turnende meisjes zijn het best als ze biologisch geretardeerd zijn. 'Maar verstandig', mag er geruststellend aan toegevoegd worden. Meisjes die voorbestemd zijn tot een weelderige lichaamsbouw komen voor turnen gewoon niet in aanmerking. Alhoewel je ook deze uitspraak een beetje moet relativeren. Zo lang het in turnen aangewezen is om reuzezwaaien uit te voeren tussen twee bruggen kun je alleen maar kleine meisjes gebruiken. Maar wie zegt dat in de toekomst geen andere bewegingen in de gratie zullen vallen van de juryleden en dat die bewegingen juist beter passen bij reuzinnen?

Het is dus fout om te denken dat het intensief beoefenen van sport tijdens de kinderjaren het rijpingsproces vertraagt, de groei retardeert, ontkalking veroorzaakt, het lichaamsvet doet slinken tot onder de grens die bij meisjes onregelmatige of wegblijvende maanstonden veroorzaakt.

Er werd bijvoorbeeld vastgesteld dat de VO_{2max} per kilogram lichaamsgewicht bij jongetjes bleef toenemen tot aan het einde van de adolescentie. Bij meisjes was er op het einde van de puberteit zelfs een lichte terugval. Het betreft hier een algemene stelregel die van toepassing is op kinderen met een normale fysieke activiteit. Alleen past die sportbeoefening nog altijd in het rollenpatroon van de adolescente jongeling en niet meer in de verwachtingen die 'men' doorgaans aan een jong meisje koppelt. Valt die dus in een rol waarin sportactiviteit gemeden moet worden, dan zal haar zuurstofopnamevermogen natuurlijk ook achteruit boeren.

De socialisering van de sport is dus een onomkomelijk feit. Welke sportdisciplines al dan niet goed in de markt liggen wordt er grotendeels door bepaald en ook welke kinderen welke sporten zullen bedrijven wordt er ingrijpend door beïnvloed. Nochtans zou alleen de biologische leeftijd beslissend mogen zijn om te bepalen voor welke sportdiscipline het kind het best geschikt is. Nu en later. Elk kind heeft uiteraard zijn chronologische leeftijd. Maar om te weten of het kind bijvoorbeeld geschikt is om marathon te lopen zou zijn of haar fysiologische leeftijd moeten bepaald worden. Deze klinische leeftijd kan afgelezen worden uit een eenvoudige Röntgenopname van de linkerpols. De mate waarop de groeischijven in het gewricht gesloten zijn situeert elk kind ergens op de puberteitsschaal van Tanner. Als het op deze schaal (die loopt van 1 t.e.m. 5) volgroeid blijkt te zijn, mag men al wel eens fondlopen beginnen denken. Voor die leeftijd is het absolute waanzin. Niet zozeer omdat het kind er zijn groei mee verziekt (met een gezond hart komt de VO_{2max} en het vermogen om melkzuur efficiënt te elimineren later hoe-dan-ook heus wel voor elkaar), maar wel omdat een overbelast groeiend organisme onoverkomelijk orthopedische problemen voor het kind zal veroorzaken. En elke volwassen atleet weet goed genoeg dat hij op 20-jarige leeftijd nog tijd genoeg heeft om zijn conditie voor het fondlopen te verbeteren. Maar sukkelt hij op dàt ogenblik al met zware orthopedische problemen, dan wordt hierdoor zijn sportieve toekomst zwaar gehypothekeerd. Daarenboven zijn er ook psychologische redenen om een kind een kind te laten zijn. Wat kan een jonge – bijvoorbeeld twintigjarige – nog van het lopersleven verwachten als hij of zij als teenager reeds verzadigd werd van alle emoties en belevenissen van de volwassen marathon(wo)man?

Het is dus niet nuttig om een toekomstige fondloper reeds als kind te confronteren met grote hoeveelheden kilometers. Wèl is het belangrijk om hem of haar die vaardigheden bij te brengen die hij of zij als volwassen sportman of sportvrouw zal nodig hebben: gezondheid, fitness, snelheid, coördinatie, alle mogelijke technische vaardigheden, ... Na de 12de verjaardag worden al deze dingen toch zo veel moeilijker aangeleerd. Nochtans is het wel nuttig voor het kind om al op erg jonge leeftijd zijn biometrische parameters te laten bepalen. Niet alleen zal hij of zij zich gaarne onderwerpen aan deze vriendelijke (omdat niet-invasieve) methode. Maar ook zou zijn latere geschiktheid wel eens in de heel nabije toekomst kunnen liggen als hij of zij geboren blijkt te zijn voor een sport als turnen of zwemmen. Op dàt ogenblik moet er natuurlijk met specifiek maar rationeel werken geïnvesteerd worden in de onmiddellijke sportieve toekomst van het kind. Zo was Jan Borms al actief in het jeugdkamp dat in 1976 aan het Olympisch dorp te Montreal verbonden was. Kinderen werden biometrisch onderzocht en vergeleken met het profiel dat de Russische turner had toen die nog een kind was.

'Can you tell me if I will be an Olympian?' vroeg er één.

'No! But we can tell you if you will not be', was het correcte antwoord van degene die weet dat de lichaamsbouw de discipline bepaalt waarin het kind later eventueel terecht kan komen. Als het dat werkelijk wil.

Walter van Rensbergen

Wordt vervolgd

DUURSPORT 3(3) Juni/Juli 1987

KIND EN SPORT:

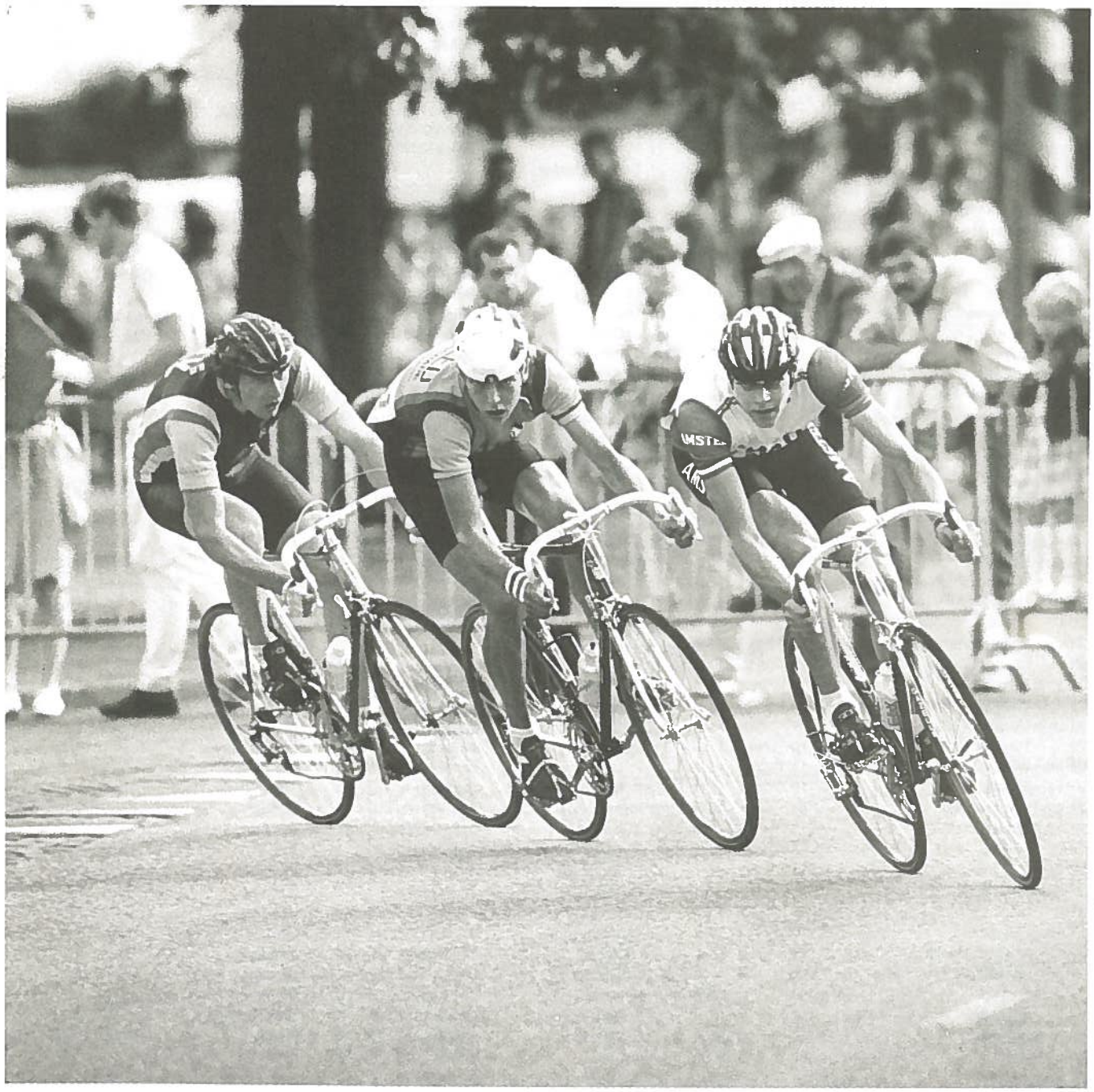
EEN GESPREK MET JAN BORMS

DEEL 2

De duurloper

Ook de toekomstige marathonloper heeft baat bij een dergelijk biometrisch onderzoek. Hij of zij moet natuurlijk niet Mini-Maxi-Gnauckachtig klein zijn. Maar een voorbeschiktheid om door het leven te gaan met heupen die ongeveer tot zijn of haar oksels reiken is toch maar mooi meegenomen. Ook de huidplooidiktes geven indicaties over het beschikbare procent aan lichaamsvet, dat natuurlijk niet te groot maar ook niet te gering mag zijn. Ongelijk voor turnen en zwemmen is echter voor toekomstige duursporters al te specifieke training op jonge leeftijd niet alleen onverantwoord, maar ook niet nuttig voor de latere sportcarrière. Het is opvallend dat de meeste sterke en taaie fondlopers niet zo'n gemakkelijke jeugd hebben gekend. Velen waren bepaald arm en gingen zeker niet met de lift van de zevende verdieping naar het gelijkvloers vooraleer met de auto naar school te worden gebracht. Anderen waren boeremeisjes en boerejongens die weliswaar 20 jaar oud waren vooraleer ze de binnenkant van een auto hadden gezien, maar die heel

Een kind moet alle techniek en coördinatie in zich opgenomen hebben vóór zijn 12e verjaardag.



DUURSPORT BELGIE

hun jeugd zorgeloos over de velden hebben gespeeld en gerend. En zo is het in veel gevallen meer geluk dan wijsheid dat het kind precies de juiste hoeveelheden training te verwerken krijgt. Want ongetraind aan sport doen is ook voor het kind uit den boze. Soms vallen kinderen gewoon flauw na een doordeweeks koerske en kweken ze hartziektes door ongetraind over te gaan tot intense inspanningen. Alleen dagelijkse fysieke activiteit kan voor het kind gezondheid betekenen. Omdat dit in de huidige maatschappij nog geen verworvenheid is komen de organisatoren van loopwedstrijden voor kinderen tot de volgende paradox. Als het niet om spurten (een sprintje van 60 m is voor elk kind altijd wel gezond) maar om fondlopen gaat, is het tienjarig kind beter gebaat met een wedstrijdje van een vijftal kilometer. Het tempo van dit koerske zou dan wel door een verantwoordelijke volwassene opgelegd en gecontroleerd worden zodat de kinderen zich in de eerste paar hectometers niet te pletter lopen. Maar zelfs in die omstandigheden is 5 km te lang voor de ongtrainde kinderen die de meerderheid uitmaken van wat aan de startlijn staat. Daarom opteren de organisatoren voor afstanden in de buurt van 800 m. Met afstanden van 5 km vallen er misschien doden, maar een kleine kilometer kan iedereen aan, ondanks het feit dat uitgerekend deze afstand erg slecht en belastend is.

Ook voor het kind dat over een goede fitness beschikt. In de voetbalclub worden kleine kinderen goed opgevangen en getracteerd op naar hun maat gesneden geravot. In de atletiekclub zou elke activiteit zich ook ongeveer daartoe moeten beperken. Maar de ouders begrijpen het meestal anders. Hun kinderen kunnen niet vroeg genoeg in de wedstrijdsfeer worden geworpen. Op de voetbal spelen ze immers ook een matchke. Dus organiseert men loopwedstrijden voor kinderen om ze voor de atletiek te behouden en ze niet te zien vertrekken naar een andere sport die ook in het dorp beoefend wordt. De voorgeschotelde afstanden zijn echter helemaal niet voor de dreumes geschikt en het competitie lopende kind moet al een goede entourage hebben wil het ooit een volwassene worden die aan lopen nog zijn of haar plezier kan hebben.

Vanaf wanneer mogen ze lang lopen?
Zolang de toekomstige loper nog geen vijf heeft gehaald op de schaal van Tanner is heel zijn skelet nog danig kneedbaar dat lange loopkilometers zijn gestel alleen maar kunnen schaden. Hij of zij kan dus beter wachten tot – laat ons zeggen – de okselbeharing een feit is. In dàt geval zullen de groeischijven ook al wel voldoende dichtgegroeid zijn. Het volgroeid zijn zal bij een jongetje gemiddeld twee jaar later optreden dan bij een meisje. Maar uit al het vorige blijkt zonneklaar dat er voor elk kind individuele verschillen bestaan die objectief vastgesteld kunnen worden. Net zoals een oudere persoon al op zijn 55ste aan zijn pensioen toe kan zijn, terwijl dit voor zijn buurman nog op zijn 75ste niet het geval is. Ook objectief vaststelbaar. De stelling dat een lopertje of loopstertje niet voor haar 14de jaar met marathonlopen moet beginnen is dus slechts een vuistregel die individueel van kind tot kind kan verschillen. Het 11-jarig kind uit het begin van dit verhaal was in alle geval veel te jong. Niet om aan sport te doen, maar wèl om marathon te lopen!
Walter van Rensbergen

Ongetraind aan sport doen is ook voor het kind uit den boze.