

Tennis of pingpong.' Simon klinkt zelfverzekerd als ik hem vraag welke sport hij graag zou willen doen. Mijn negenjarige zoon begon drie jaar geleden te voetballen, maar zijn motivatie is sinds een paar maanden ver te zoeken. Door corona, denk ik, en het wegvallen van wedstrijden. Maar klopt dat wel? Misschien vindt hij een andere sport wel gewoon veel leuker, en is hij daar ook beter in.

Om dat uit te zoeken, ben ik met Simon op weg naar Gent, voor een sportoriëntatietest. Hij zal er veertien verschillende oefeningen doen en een vragenlijst invullen, waarna een top zeven van ideale sporten uit de computer zal rollen.

'Als je je eerste stappen zet in sport en dat lukt goed, dan zal die positieve ervaring ervoor zorgen dat je meer gemotiveerd bent om te blijven sporten', zegt Matthieu Lenoir. Hij is bewegingswetenschapper aan de Universiteit Gent en staat aan het hoofd van het onderzoeksteam dat de test, die het Sportkompas werd genoemd, heeft ontwikkeld. Bedoeling is dat dit Sportkompas uitgerold wordt in alle scholen in Vlaanderen, om er acht- tot tienjarigen mee te testen. Dat is een leeftijd waarop kinderen de oefeningen begrijpen en relatief makkelijk kunnen uitvoeren.

Lenoir neemt ons mee naar een grote sportzaal van de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen. Al het materiaal voor de test ligt er al klaar. Ingewikkelde apparatuur of fitness toestellen zie ik niet. Wel matten, balletjes en kegels. 'We hebben de oefeningen geselecteerd uit de wetenschappelijke literatuur', legt Lenoir uit. 'Ze meten onder meer motoriek, balvaardigheid en uithouding, en zijn goedkoop en



zonder veel materiaal uit te voeren. Het zijn ook bijna allemaal niet-specifieke oefeningen. We laten kinderen bijvoorbeeld niet tegen een bal trappen om hun balvaardigheid te testen, want dan zullen kinderen die al in een voetbalclub zitten, sowieso beter scoren, terwijl ze er van nature misschien minder goed in zijn.'

Alle benodigdheden kunnen makkelijk meegenomen worden voor tests in scholen. 'Dure tests of grote toestellen zijn voor het Sportkompas niet nodig. De VO_2 -max (de maximale zuurstofopname bij een fysieke inspanning, red.) is een goede maat voor het uithoudingsvermogen die vaak gemeten wordt bij topsporters. Die benaderen wij via een uithoudingstest die je in vrijwel elke sportzaal kunt uitvoeren.'

Prestatie versus recreatie
Simon is er helemaal klaar voor. En promovenda Felien Laureys ook. Zij zal hem door het parcours leiden. Hij wiebelt over een evenwichtsbalk, hopt op en neer op een mat, voert een vertesprong uit en gooit

balletjes tegen de muur. 'Het Sportkompas is geen instrument om toekomstige topsporters te detecteren', benadrukt Lenoir. Al was dat aanvankelijk wel de bedoeling. In 2008 legde de toenmalige minister van Sport Bert Anciaux de vraag op tafel bij de Gentse wetenschappers om een instrument te ontwikkelen dat de Vlaamse topsport een boost zou geven. Een tool die jonge talenten zou detecteren, om op termijn meer medailles binnen te slepen

Een van de fysieke tests: met twee voeten springen en zo ver mogelijk op de mat eindigen.

'We vergelijken de kinderen niet met het gemiddelde of met de besten, maar we kijken naar dat ene testresultaat dat er bij hen boven uitsteekt'

De balvaardigheid wordt getest door een balletje tegen de muur te gooien en het afwisselend met de rechter- en de linkerhand op te vangen.



en op internationaal niveau hoge ogen te gooien. 'Een systeem als het Sportkompas kan daar een rol in spelen', zegt Lenoir, 'maar het is in de huidige vorm vooral bedoeld voor kinderen die geen topsporter willen worden.' Varianten ervan worden wel gebruikt om topsporters te detecteren en de ontwikkeling van atleten op te volgen.

Zowat tweehonderd Vlaamse lagere scholen zetten het Sportkompas al in. Kinderen en hun ouders krijgen inzicht in de sporten die bij hen passen. Daarnaast kunnen sportleerkrachten de resultaten aangrijpen om uitdagendere en meer op maat gemaakte lessen lichamelijke opvoeding aan te bieden. En het kan een tool zijn om de algemene motorische ontwikkeling van kinderen op te volgen. 'Niet iedereen moet van ons sporten', lacht Lenoir.

Al blijkt uit de rest van ons gesprek dat de professor dat georganiseerd sporten toch wel belangrijk vindt. Zelf zie ik sporten vooral als een hobby, en als een manier om in beweging te blijven. Kinderen die

genoeg buiten komen, kunnen die beweging evengoed halen uit vrij spel, wat ook nog eens hun fantasie en zelfstandigheid stimuleert. Bovendien ligt in heel wat sportclubs de focus op prestaties. In sommige voetbalclubs mogen alleen de besten het gras op tijdens wedstrijden. Wie fouten maakt, krijgt het hard te verduren. 'Klopt', zegt Lenoir. 'Dat betekent dat de zwakste kinderen in sommige sporttakken minder ontwikkelingskansen krijgen. Dat leidt tot demotivatie, en hun potentieel wordt minder snel opgemerkt.'

Sport puur als leuk tijdverdrijf beoefenen is lastig bij een club. Dat komt onder meer omdat de sportfederaties zowel instaan voor het recreatieve luik als voor het competitieve deel, en voor de ontwikkeling van topsporters. Bij de meeste federaties neemt het competitieve gedeelte en het topsportluik een erg groot deel van de middelen in. Gevolg? Er is te weinig aandacht voor de algemene motorische ontwikkeling en voor recreatief sporten. Misschien heb je als kind helemaal geen behoefte aan vier keer per

week voetbal, of hou je niet zo van het competitieve element.

Genen en persoonlijkheid

'Kom op, Simon!' Mijn zoon is bezig aan zijn laatste tests: binnen een tijdslimiet zoveel mogelijk sit-ups doen en zo vaak mogelijk pompen. Felien Laureys moedigt hem aan, stopwatch in de hand. Alle resultaten worden in de computer ingevoerd.

'We vergelijken de kinderen niet met het gemiddelde of met de besten, maar we kijken naar het kind op zich', geeft Lenoir mee. 'Welk testresultaat steekt erbovenuit? Daarnaast wordt ook Simons lengte en gewicht vergeleken met het profiel van sporters in clubs. Voor zijn leeftijd is hij vrij groot. Met het oog op succeservaringen kan hij beter gaan basketten dan gaan turnen.'

Na een klein halfuurtje zitten de tests erop. Of toch niet helemaal. Simon vult nog een vragenlijst in aan de computer die peilt naar wat hij leuk vindt. 'Want het is niet omdat je iets goed kunt, dat je het ook

Een van de fysieke tests: zo veel mogelijk sit-ups doen binnen dertig seconden.

