

*Van Aanleg naar Intelligentie* raakt de kern van zelfregulatie

## “SPORTTALENT LEERT IN ZIJN ONTWIKKELING OM EFFECTIEF MET ZIJN TIJD OM TE GAAN”

DOOR: POUL ANNEMA

Bij het afstuderen voor haar master rees de vraag hoe het kon dat veel van haar sporthelden steeds vaker havo- of vwo-leerlingen waren? Haar onderzoek onderschreef haar observatie dat sporttalenten in toenemende mate ook goed presteren op school. Laura Jonker (31 maart 1984, Bunnik) studeerde af op haar onderzoek en promoveerde (Bewegingswetenschappen, RUG Groningen) op hetzelfde onderwerp. Nu is er haar boek: *Van Aanleg naar Intelligentie*.

Vanuit haar overtuiging dat ze als sportwetenschapper pas kon slagen als ze met de voeten in de klei had gestaan, verkende Laura Jonker het brede werkveld van de sportpraktijk. Ze werkte bij de KNVB mee aan de Impuls Brede Scholen, Sport en Cultuur en deed marktonderzoek voor de voetbalbond voordat ze er in 2013 werd aangesteld als manager van de onderzoeksafdeling Research & Intelligence. Inmiddels leidt ze haar eigen adviesbureau XOET, dat zich richt op een methodiek om het leerlimaat in trainingsgroepen meetbaar te maken.

“XOET gaat voor onderzoek in de sport, projectleiding in de sport en kennisdeling op het terrein van zelfregulatie, zelfmanagement en zelfsturing in zowel sport, onderwijs als bedrijfsleven”, zegt ze zelf. ‘Zelfregulatie’ is ook de kern van haar vlot geschreven, en voor zowel insiders als buitenstaanders, prettig leesbare boek. Laura Jonker is er in *Van Aanleg naar Intelligentie* in geslaagd alle facetten van zelfregulatie bij 12- tot 18-jarige talenten te verduidelijken aan de hand van eigen onderzoek en bevinding.

### Trainer/coach

“Laura Jonker heeft aangetoond dat zelfregulatie een belangrijke schakel is in de verklaring van de vraag waarom sporttalenten ook goede schoolprestaties leveren”, zegt haar promotor Marije Elferink-Gemser in het voorwoord. “Ze

heeft zelfregulatie op de kaart gezet en heeft trainer/coaches geïnspireerd om aan de slag te gaan met het stimuleren van zelfregulatie.”

*Van Aanleg naar Intelligentie* onderstreept het inmiddels wel achterhaalde idee dat een topsportontwikkeling niet kan samengaan met schoolprestaties op een – alsmaar – hoger niveau.

De kracht van het boek zit in de waarnemingen van het onderwerp en de verhelderende wijze om daarmee aan de slag te gaan. Zelfregulatie blijkt voor 12 tot 18-jarigen van belang om de tijd om te trainen en te leren effectief in te delen; wie daarin het handigst is, komt het verst. De vaardigheden van zelfregulatie worden het beste ontwikkeld in een omgeving die speels en uitdagend is, schrijft Jonker, maar daarnaast is het belangrijk dat de omgeving uitdaagt tot het stellen van (kortetermijn)doelen en dat feedback gekregen wordt op het leerproces. “Sport voldoet aan deze criteria”, aldus de schrijfster. Met als gevolg dat jongeren die meer dan drie uur per week sporten al hun voordeel doen met sport. “Zij reflecteren vaker dan jongeren die niet sporten, wat ook weer de schoolprestaties ten goede komt.”

### Actieve leerhouding

‘Zelfregulatie’ is niet te scouten, maar het is wel trainbaar, meent Jonker. Reflectie en zelfregulatie herken je aan een actieve leerhouding, het stellen van vragen en het stellen van

doelen. “Trainers en docenten kunnen helpen door het stellen van de doelen”, schrijft ze. “En daar is niets sturends aan.”

Doelgericht gedrag bepaalt de kansen voor de toekomst en verklaart ook de ondertitel van Jonkers boek ‘Sporttalent in ontwikkeling’. “Topsporters zijn beter in staat dan niet-top-sporters om leerdoelen en een geschikte strategie te kiezen”, luidt haar conclusie. “Zelfregulatief gedrag leidt tot verschillen omdat sporttalenten in hun ontwikkeling hebben geleerd er gebruik van te maken.”

## BOEKINFO



### Auteur:

Laura Jonker

**Titel:** Van Aanleg naar Intelligentie

**Ondertitel:** Het sporttalent in ontwikkeling

**Uitgever:** Arko Sports Media, Nieuwegein

**Omvang:** 111 pagina's

**Prijs:** 24,33 euro

Te bestellen via [sportsmedia.nl](http://sportsmedia.nl)