



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Special : Hockeytalenten vervroegd doorschuiven?

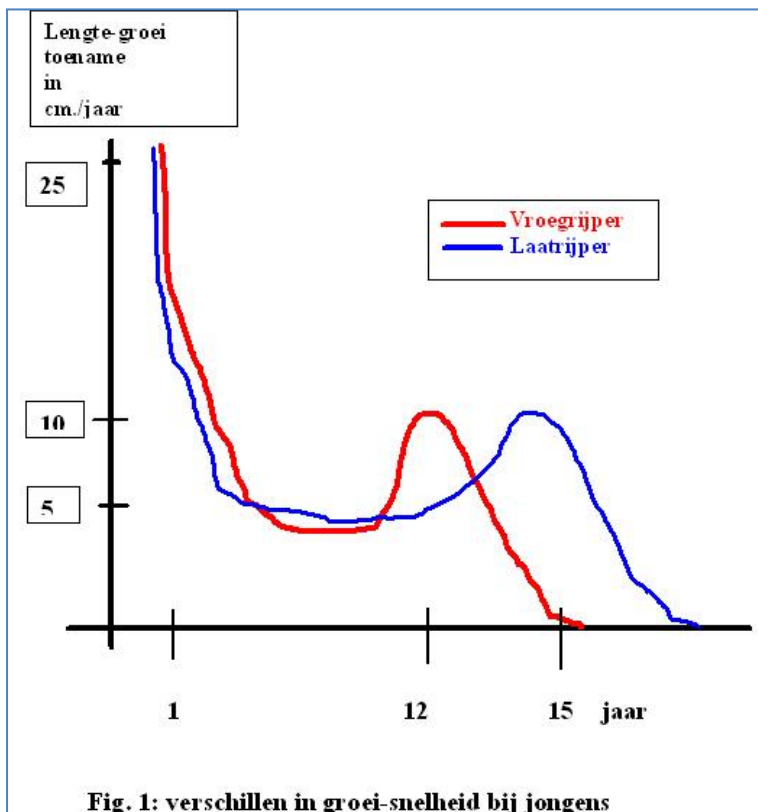
Versie januari 2006

Bron: KNHB / J.Geijssel / B.Bams

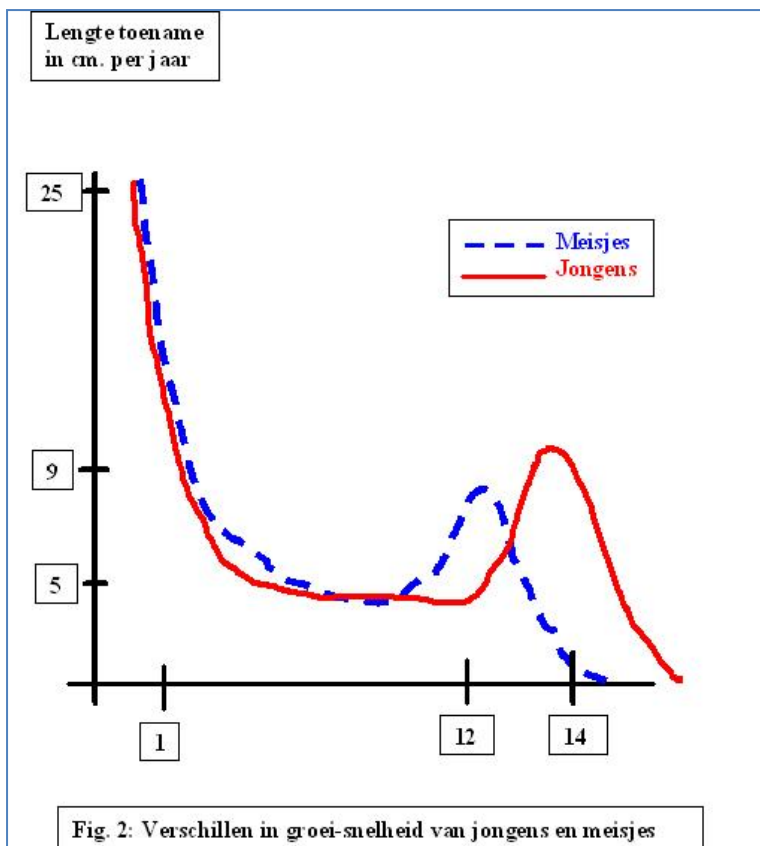
Hockey mag zich in een toenemende populariteit verheugen. Zowel de ledenaantallen als nieuwe vormen van hockey nemen toe. Kennelijk biedt hockey veel plezier aan steeds meer mensen. Er zijn ook steeds meer mensen, die naast het plezier er echt een sport van gaan maken. Zozeer zelfs, dat het van wedstrijd tot topsport wordt. Om de beste in het hockey te worden (als individu, als club, als Nederlands team) dient steeds meer getraind te worden. Eerder en meer, ook reeds op jongere leeftijd. Niet alleen trainen, maar ook selecteren in de club, in de districtteams en in de Nederlandse jeugdteams. Wanneer men meer gaat trainen in het hockey en/of in ieder trainingsuur meer doet dan een ander, gaat het hockeyvermogen vooruit. Bij talenten geldt dit des te meer. Sommigen groeien zozeer in het hockeyvermogen, dat zij boven de groep of het team uitstijgen. De vraag is dan; dienen zij om sociale redenen in de groep te blijven of om hockeytechnische redenen door te stromen naar een hoger (ouder) team. Hierop zal ingegaan worden, mede aan de hand van groeiverschillen.

Vroeg en laatrijpers.

De gemiddelde lengte van een pasgeboren baby is 50 cm met een geboortegewicht van 3500 gram. Het geldt zowel voor jongens als voor meisjes. In de eerste levensjaren neemt de lengtetoeename per jaar snel af: van 25cm tot zo'n 5cm op 6-jarige leeftijd (fig.1).



De lengtetoeename blijft tussen 6 en 12 jaar redelijk constant. Daarna begint een versnelling van de lengtetoeename tot zo'n 8 tot 10cm per jaar: de zogenaamde groeisput. Bij jongens vindt dat meestal plaats rond het 14^{de} levensjaar. Alleen begint die groeisput bij de ene jongen een of twee jaar eerder of later dan bij de ander (fig.1).



Meisjes, die na 9 maanden geboren worden, zijn vanaf geboorte ongeveer 1 maand ouder dan jongens. Hun groei voorspong zet zich voort na de geboorte: hun groeisput begint ook eerder: meestal rond het 12^{de} levensjaar (fig. 2).

Men dient bij jongens en meisjes onderscheid te maken tussen degenen, bij wie de groeisput eerder of later begint dan gemiddeld volgens de kalender voor hun leeftijd staat.

Wanneer de groeisput bij een jongen al op 13 jaar begint, dan is dat een jaar eerder dan gemiddeld voor de kalenderleeftijd van een jongen geldt. Zo'n jongen wordt dan biologisch een vroegrijper genoemd. Het omgekeerde geldt ook. Begint de groeisput bij een jongen een jaar later dan gemiddeld, dan spreekt men van een laatrijper. Met andere woorden: in een hockeyteam van 13-jarige jongens kunnen jongens zitten, die biologisch nog geen 12 jaar zijn, maar ook jongens, die al 15 jaar of ouder zijn. Dat zijn grote verschillen: 3 jaar verschil in biologische leeftijd.

Wat betekent dit?

Vorop moet blijven staan, dat men ondanks deze verschillen, in de eerste plaats naar de hockeytechniek kijkt. En daarna pas naar andere biologische zaken.

Groei en harmonie

Bij zowel jongens als meisjes verloopt de groei harmonieus. Dat wil zeggen, dat bij een versnelling in de groei (de groeisput) ook kracht, snelheid en uithoudingsvermogen toenemen. Dat is regel tijdens de groei. Maar uitzonderingen zijn er. Maar 9 van de 10 keer verloopt de groei harmonieus. Een jongen of meisje, dat eerder begint met de groeisput, zal dus ook eerder sterker, sneller en fitter worden dan de ander. De vroegrijpers zullen dan altijd een stap eerder (weg) zijn, voorop lopen in het spel, meer de bal opeisen, meer gaan doen in het spel, want hun uithoudingsvermogen is meer toegenomen. En met een toegenomen uithoudingsvermogen, gaan zij ook sneller herstellen. Zij zijn na een actie sneller hersteld en kunnen daardoor meer acties in



een wedstrijd maken. Zij komen vaker aan de bal. En hoe vaker hockeyers aan de bal komen, hoe groter de kans wordt, dat zij beter gaan hockeyen. Dat is net als met een computer. Hoe vaker en hoe meer kinderen achter de computer zitten, hoe handiger zij - gemiddeld gezien - worden. Hockeyers, die een vroege groeispuurt kennen, zullen dus sneller beter gaan hockeyen dan hockeyers, die een latere groeispuurt doormaken. De laatrijpers dreigen onder te sneeuwen. Dat kan zulke vormen aannemen, dat zij het plezier in het hockey dreigen te gaan verliezen. Want zij zijn tijdelijk een paar jaar, minder sterk, minder snel, minder fit. Spontaan en natuurlijk kan het dan worden (zij ervaren minder duelkracht vermogen) dat zij zich handiger gaan opstellen, technisch vaardiger gaan worden om duels te vermijden. Zij kunnen hun lichamelijk nadeel vertalen in slimmer spelen. Maar dat is lang niet iedere laatrijper gegeven. Het omgekeerde kan ook voorkomen. Vroegrijpers worden sneller sterker dan anderen. Zij komen vaker aan de bal, waardoor zij zich nog meer en sneller ontwikkelen. Zij worden dikwijls door ouders, team en clubgenoten, trainers en bestuurders lovend toegesproken; zij krijgen schouderklopjes. Dat smaakt naar meer. Het kan vertaald worden in: nog beter je best gaan doen, waardoor je biologische voorsprong verder uitgebuit wordt. Of in: rustig aan, ik ben goed; houden zo. En uiteraard met alle varianten daar tussen.

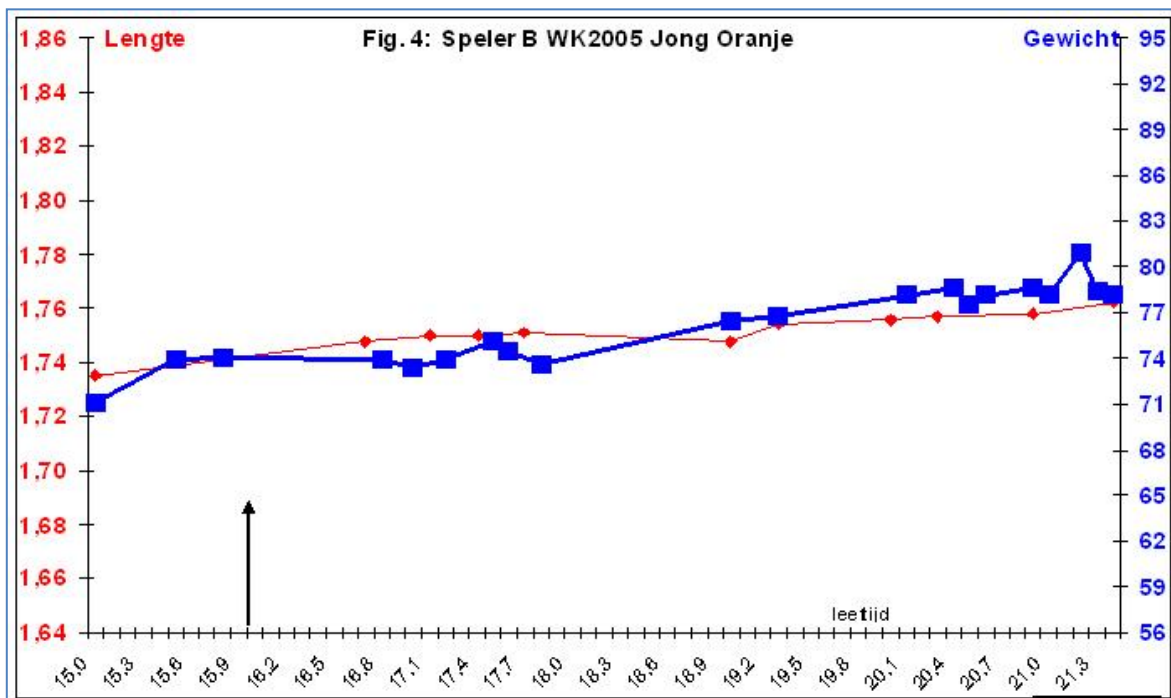
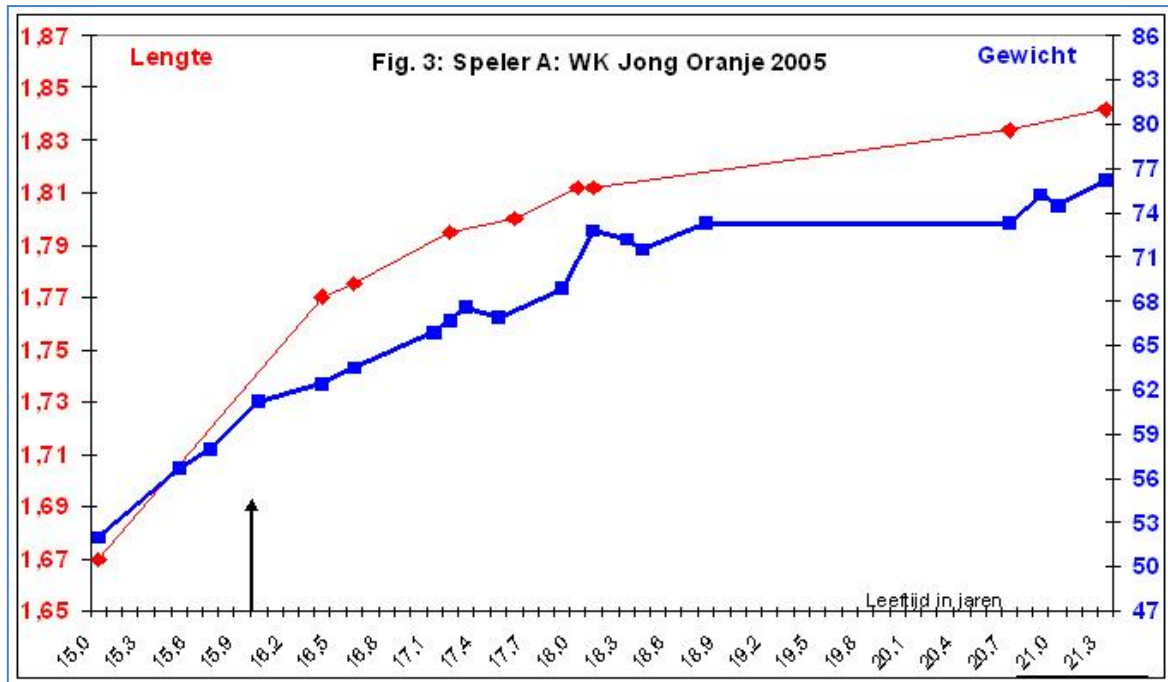


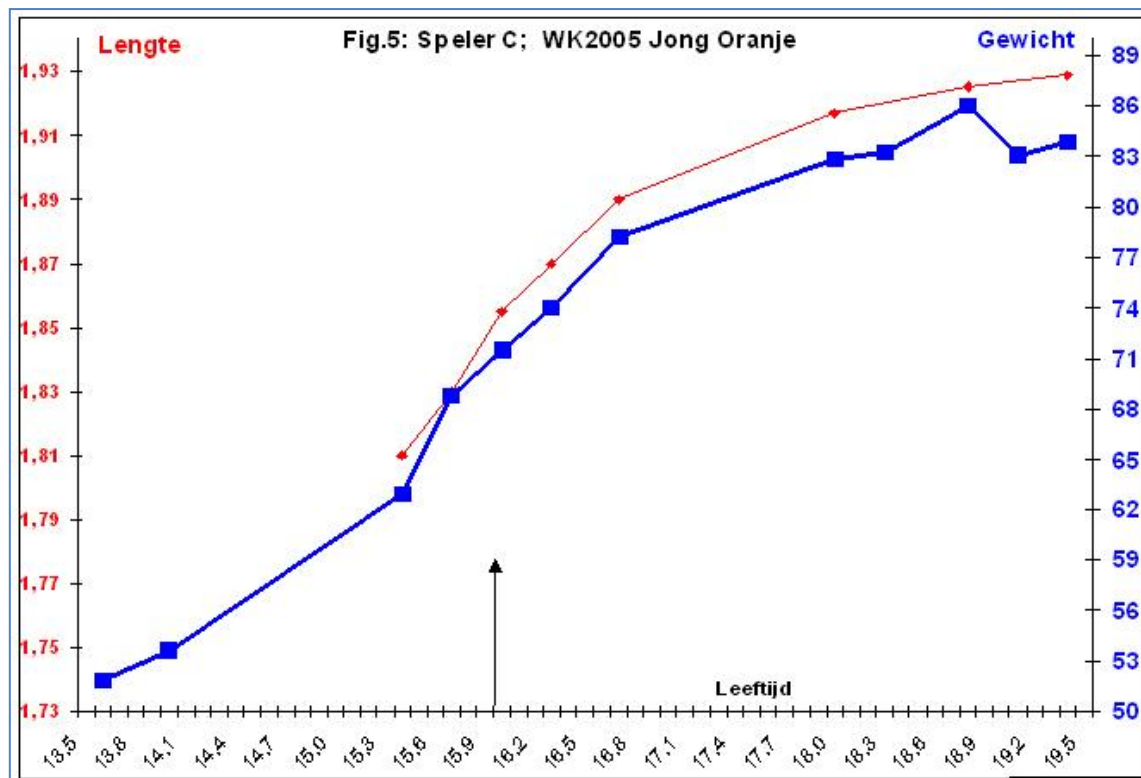
Hoe is te constateren of iemand lichamelijk een vroeg of laatrijper is?

Vooropgesteld blijft, dat 60 tot 70% van de kinderen normaal rijpen. Hun groei verloopt harmonieus met de kalenderleeftijd, maar bij 30 tot 40% is dat niet geval; zij rijpen sneller of langzamer dan leeftijdgenoten.

Als een kind in de groeiversnelling komt, gaat ook het gewicht vooruit.

Langer worden betekent automatisch zwaarder worden (fig. 3 speler A; fig. 4 speler B).





Van Jong Oranje speler C is tussen 13 en 16 jaar de lengte niet gemeten, maar wel het gewicht (fig. 5). Op grond van het vertoonde verband tussen lengte en gewicht in zowel fig. 3 als in fig. 4 kan aangenomen worden, dat bij speler C zijn lengte tussen 13 en 16 jaar evenzeer geleidelijk is toegenomen als zijn gewicht. Op verenigingen kan vaak makkelijker het gewicht bijgehouden worden dan de lengte. Indien men vanaf 10 jaar iedere 3 maanden het gewicht meet, dan kan vastgesteld worden, wanneer de ene speler sneller of langzamer gaat groeien dan de andere. Voor het beoordelen van het al dan niet talent zijn, is dit gegeven van wezenlijk belang.

Advies

Weeg structureel iedere 3 maanden bij spelers van 10 tot 18 jaar het gewicht, jongens zowel als meisjes, ongeacht wie trainer van het team is. Dit is een taak voor de jeugdcoördinator. Zet de getallen in een grafiek met de kalenderleeftijd en men ziet vanzelf, wanneer spelers sneller of langzamer gaan groeien. Met andere woorden, wie in het team vroeg of laatrijpers zijn.

Speler A (fig.3) is na 16 jaar nog 10cm in lengte gegroeid. Dat is heel veel; m.n. op die leeftijd. Speler C (fig. 5) groeide na 16.0 jaar 8cm. Speler B (fig. 4) nog maar 1 cm. Speler B heeft zijn groeispurt kennelijk gehad in de jaren, voordat deze metingen gestart zijn, dus voor zijn 15^{de} jaar. Hij was als 15-jarige al nagenoeg uitgegroeid. Hij zal zijn groeispurt dus al eerder gehad hebben; zo rond zijn 13^{de} jaar. Hij is typisch een vroegrijper. Speler A en C zijn eerder laatrijpers te noemen.

Tijdens het WK Jong Oranje 2005 in Rotterdam stonden speler A en C veel vaker in de basis dan speler B. Iedereen, die in Jong Oranje zit, heeft hockeytalent. Speler B is een vroegrijper, die alle jeugdselecties doorlopen heeft. Kennelijk heeft zijn getalenteerdheid, in combinatie met zijn vroegrijpheid eerder vertragend dan versnellend op zijn ontwikkeling gewerkt. Mogelijk was de

uitdaging voor hem op 13-, 14-jarige leeftijd te gering. Het ging hem in zijn team te gemakkelijk af. Het zou aanbeveling verdienen hebben om hem op die leeftijd een leeftijdsgroep hoger te laten spelen.

Omgekeerd zijn speler A en C, beiden relatief laatrijpend, er vooralsnog toch gekomen. Zij hebben mentaal en fysiek meer weerstand op 13-, 14-, 15- jarige leeftijd ondervonden. En zijn er niet aan ten onder gegaan. En spelen nu in Jong Oranje. En wie weet, volgt meer. Deze voorbeelden zijn uniek en redelijk zeldzaam tegelijk. Zij kunnen niet zonder meer gegeneraliseerd worden.

Iedere speler zal van geval tot geval beoordeeld moeten worden.

Andere aspecten spelen ook een rol: sociaal (leuk team?), klasgenootjes in het team, is de oudere of jongere groep een goede hockeylichting, heeft de speler er zelf wat voor over, studie en trainingstijden, enz. Maar toch, indien enkel en alleen het over hockey gaat, dient een weloverwogen beslissing genomen worden. De mate van vroeg of laatrijp zijn speelt dan een rol over het wel of niet vervroegd doorschuiven of ook terugschuiven. Het verloop in het lichaamsgewicht sinds het 10e jaar biedt houvast bij de benoeming van vroeg, gemiddeld of laatrijpendheid en getalenteerd zijn.

Conclusies en praktische aanbevelingen:

1. Het lichaamsgewicht is naast de lichaamslengte een goede maat voor de groei (tenzij er sprake is van veel vettoename).
2. Meet standaard iedere 3 maanden het lichaamsgewicht van de jeugd tussen 10 en 18 jaar.
3. Spelers, die in hun leeftijdsgroep technischer, handiger, sneller en/of sterker zijn, zijn vaak vroegrijpers.
4. Andersom: spelers die op die punten achterblijven, kunnen laatrijpers zijn.
5. Fysiek en hockeytechnisch is het beter om met spelers van hetzelfde niveau te spelen.
6. Kijk niet naar de werkelijke leeftijd, maar naar het hockeyprestatievermogen.
7. Doorschuiven van jeugdig talent (lees: vroegrijpers) is wenselijk, maar daarbij dienen mentale, sociale en maatschappelijke factoren, als mede plezier in overweging te worden genomen.
8. Het terugschuiven van achterblijvers (lees: laatrijpers) is even zinvol. Hierbij dienen dezelfde factoren te worden meegewogen.
9. De indeling van jeugd dient dus veel meer op basis van het hockeyprestatievermogen te geschieden, dan op basis van de leeftijd.



Jos Geijssel, inspanningsfysioloog Ajax en KNHB.

