

Leraar, trainer, coach en mentor Paul Van Den Bosch over de Vlaamse jeugdsport

# “Vandaag sterven er meer mensen aan te veel zitten dan aan roken”

Wie onze 'nationale gezondheid' wil managen, komt al snel bij sport uit. *Get 'm young*, jeugdsport dus. En welk beter kanaal om onze jongeren allemaal in één moeite te bereiken dan het scholennet? In deze 'terug naar school'-maand spreken we met de man die onze schoolgaande jeugd aan het sporten wil krijgen.

AUTEUR: MARKO HEIJL

Paul Van Den Bosch draagt vele sportpetten. De licentiaat lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen verwierf faam tot ver buiten onze grenzen als de trainer die de fine fleur van 's lands topsporters begeleidde, zoals Sven Nys, Eric Geboers, Thomas De Gendt, Tim Wellens en zoveel anderen.

Daarnaast is Van Den Bosch medeoprichter van Energy Lab, geeft hij lezingen over de link tussen de coachingskills in de topsport en die in het bedrijfsleven en schreef hij een 25-tal boeken over training en coaching. Sinds 2016 is hij ook nog eens verbonden aan het kabinet van minister van Onderwijs

Hilde Crevits, waar hij een breedtesportprogramma voor schoolgaande jeugd moet managen. De minister zelf zei in onze editie van december 2016 daarover: "Paul komt één dag per week naar het kabinet. Hij heeft mee helpen schrijven aan het actieplan 'Beweging & gezondheid op school', en dan vooral aan het bewegingsluik daarin. Voor mij is Paul daarvoor de geknipte man. Hij heeft sportkot gevolgd in Leuven, 38 jaar les gegeven en tegelijk is hij ook trainer en coach en heeft hij een heel goed zicht op de leefwereld van de jongeren die secundair onderwijs volgen."

Paul Van Den Bosch: "Wij leven in een schoolcultuur die louter op het cognitieve focust. Aan het lichamelijke wordt véél te weinig aandacht besteed. Waar ik naar streef, is om het lichamelijke, het beweeglijke, op te voeren, op vraag van minister Crevits. Niet na de schooluren of op woensdagnamiddag, maar *tijdens* de schooluren."

## Het nieuwe roken

"Kinderen zitten veel te veel. Zitten is het nieuwe roken. Vandaag sterven er meer mensen aan te veel zitten dan aan roken. Terwijl er in alle scholen en de directe omgeving een rookverbod bestaat, is er geen 'niet bewegen'-verbod. Of een verbod om te veel te zitten, terwijl dat nog schadelijker is dan roken. De bedoeling is om kinderen tijdens de lesuren te laten bewegen. We leggen de lat niet hoog: vijftien minuten extra per dag. Die kunnen de leerkrachten invullen zoals ze willen: in één keer of evengoed in bijvoorbeeld drie keer vijf minuten. Daarin is onder andere 'One mile a day' een schitterende tool. Als de kinderen wat onrustig worden, kan de leerkracht ze mee buiten nemen. Die mijl mag snel lopen zijn, maar ook joggen of stappen. Alle wetenschappelijke studies wijzen uit dat daarna, bij het opnieuw binnenkomen, de kinderen rustiger zijn en beter de les zullen volgen. De aandacht en de



DAT HET IOC  
OVERWEEGT OM  
E-SPORTS OP DE  
OLYMPISCHE KALENDER  
TE PLAATSEN, IS EEN  
DRAMA

geheugenfuncties worden beter door meer te bewegen. We hebben vanuit het ministerie van Onderwijs een studie laten doen bij de KU Leuven naar de impact ervan. Gedurende zes maanden hebben we een zeshonderdtal kinderen laten volgen, die iedere dag één mijl liepen. Wat blijkt? Enerzijds dat ze sneller hun mijl gaan lopen, de gemiddelde winst was twintig seconden. Maar de belangrijkste conclusie was dat de kwetsbaarste kinderen, diegenen met een laag zelfbeeld, meer zelfvertrouwen kregen."

### Bewegen naar de zon

Dat is natuurlijk niets nieuws, besefte Van Den Bosch maar al te goed. "Er verschijnen elk jaar dergelijke studies. We lezen ze, halen onze schouders op en er verandert niets. Dat is het eigenaardige. We hebben dit project 'Bewegen naar de zon' genoemd. Er zitten in totaal 440.000 kinderen in het lager onderwijs. We hebben uitgeteld dat als zij iedere dag een kwartier extra bewegen, dat neerkomt op ongeveer 1,6 kilometer of één mijl, en als we dat vermenigvuldigen met het aantal schooldagen, komen we uit op 150 miljoen kilometer of de afstand naar de zon. We hebben dan ook het begrip 'ZONTijd' gelanceerd. Daar zit gezondheid in, en het refereert aan de beweegtijd die we gaan gebruiken om naar de zon te stappen. Of om elke dag een kwartier extra te bewegen, want het mag ook voetballen, basketbal, dansen of tikkerij spelen zijn. Daar hebben we filmpjes rond gemaakt met als peters Sven Nys, Tia Hellebaut en Marc Herremans."

Het project is vorig (school)jaar gelanceerd. Wat is de stand na één jaar? "De scholen moeten per klas registreren op een platform. Op het einde van het eerste jaar zaten we aan negen miljoen kilometer. Dat is zes of zeven procent van ons doel. Is dat slecht of goed? Het zijn toch 5,6 miljoen beweegkwartieren die er zonder dat plan niet zouden geweest zijn. We hopen dat het groeit en dat we volgend jaar op twintig miljoen kilometer of meer zitten. Het vraagt een enorme switch om van een cognitieve cultuur naar een beweegcultuur te evolueren. Ik heb met minister Crevels in juni de ronde van Vlaanderen gedaan, waarbij in elke provincie alle onderwijsdirecties waren uitgenodigd en de minister hen toesprak. Ik heb daar telkens de kans gehad om gedurende een halfuur ons initiatief uit te leggen. Daarbij heb ik zeker een 1.500-tal directieleden kunnen toespreken en een oproep kunnen doen voor ZONTijd. Ik hoop echt dat ze het oppikken. Dit is een maatschappelijke opdracht die een enorme impact zal hebben op de sociale zekerheid. Mijn persoonlijke missie is om mensen aan het bewegen te krijgen."

### Mattheuseffect

Vraag is of er daarbij geen mattheuseffect speelt, waarbij het initiatief alleen wordt opgepikt op scholen waar de kinderen al sportief bezig zijn en er weinig obesitas is? "Terwijl op zogenaamde probleem scholen, waarvoor ZONTijd het meest relevant zou zijn, ze al genoeg andere problemen hebben om hier ook nog eens mee aan de slag te moeten? "Die kans bestaat. Maar ook kinderen uit minder begoede milieus hebben schoolplicht. Als het op school niet wordt gegeven, zijn ze helemaal verloren. Want ze krijgen van thuis uit minder sportieve kansen. Gaat het makkelijker zijn in de begoede buurten? Ja. Wil dat zeggen dat je het daarom in minder begoede buurten niet moet aanbieden? Nee! Maar misschien moet er daar inderdaad wel meer gepusht worden. Voor die implementatie reken ik enorm op Moev, het vroegere SVS (Stichting Vlaamse Schoolsport, nvd). Het onderwijslandschap is, net als de sport, erg versplinterd. Dat maakt het er niet gemakkelijker op. Daarnaast zijn er ook de planlast en de reacties als 'moeten we ons daar ook nog eens mee bezighouden?' Ik heb daar zeer veel begrip voor, maar toch is mijn antwoord volmondig: 'Ja'. Als leerkracht ben je mede verantwoordelijk voor het kind dat voor je staat. Gezien een kind het grootst

## MIJN PERSOONLIJKE MISSIE IS OM MENSEN AAN HET BEWEGEN TE KRIJGEN

deel van de dag op school is, moet een school, naast voor het cognitieve en het sociale, ook verantwoordelijkheid nemen voor het fysieke."

Een andere bedenking sluit daarbij aan. De ouders zijn de eerste coach van het kind. En ook daar wringt het schoentje. Uit een rapport van de WHO blijkt dat wereldwijd 124 miljoen kinderen zwaarlijvig zijn, 123 miljoen kampen met overgewicht. Uit een ander rapport, van de KU Leuven, UGent en het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, blijkt dat onze Vlaamse kinderen wereldwijd achteraan bengelen als het gaat om bewegen. Bij de Vlaamse vier- tot zesjarigen is negen procent van de jongens en dertien procent van de meisjes te dik. En hun bewegingsarmoede is in het weekend nog erger dan tijdens de week, wanneer ze op school zitten. Met andere



woorden: nog meer dan leerkrachten hebben ouders, de eerste coaches van het kind, graag rustig zittende kindjes. Zou een beweegpromotie campagne niet beter de pijlen op hen richten? Van Den Bosch: "Uiteraard lijkt het me aangewezen dat ook de ouders rechtstreeks gesensibiliseerd worden, maar dat verandert niets aan ons opzet. Het is niet omdat ze het thuis niet doen, dat ze het niet in het onderwijs moeten doen! Het voordeel van het onderwijs is dat er een schoolplicht is. Daar kun je een bepaalde lijn volgen – opleggen zelfs –, in de gezinnen lukt dat niet. En als er in het onderwijs al iets gebeurt, gaat het misschien ook iets teweegbrengen bij de kinderen thuis."

### Fout signaal

Je kan de achteruitgang van het bewegen aanklagen, maar niet de achteruitgang van het sporten. Misschien wordt er zelfs wel meer gesport dan ooit! De snelst groeiende der sporten heet immers ... e-sports. Dat is geen sport? Het welzijnministerie van de sport, het IOC, vindt blijkbaar van wel en overweegt e-sports op de olympische kalender te zetten. Van Den Bosch: "Uiteraard is dat een gigantisch fout signaal. Is dat een drama? Ja, dat is een drama. Jongeren gaan nog meer

### VAN LERAAR TOT MENTOR

In het boek *De weg naar de wielervedroom*, dat Paul Van Den Bosch samen met zijn pupil Tim Wellens en Wim Van Hoolst schreef, zegt Wellens: "Paul is een goede trainer en een fenomenale coach". Wat is hij nu eigenlijk? Van Den Bosch: "Dat is een evolutie, van leraar naar trainer naar coach naar mentor. Een leraar werkt op een algemeen niveau. Een trainer geeft heel gericht trainingsschema's. Een coach gaat dan weer meer naar het mentale aspect. De volgende stap is mentor. Die evolutie heeft tijd nodig, zowel in je eigen carrière als bij de atleet. Bij een aantal atleten ben ik soms zelfs de eerste manager. Daar weet ik alles, elk klein detail, voor de eigenlijke manager het weet. Daar ben je ook de mentor. Dat is een vertrouwen dat je opbouwt."

aangezet worden tot gamen. We kunnen nu al de impact van obesitas berekenen op onze sociale zekerheid binnen tien, twintig en dertig jaar. Iedereen weet dat, maar we zitten met een politiek systeem dat aanzet tot kortzichtigheid. We denken op een termijn van vier jaar. Hilde Crevels is een enorm gemotiveerde minister, die zelf bewegen en een gezonde levensstijl uitdraagt en wanneer ze maar kan de loopschoenen aantrekt. Maar wat gaat er van haar actieplan op gebied van beweging, gezonde voeding, infrastructuur en EHBO overblijven in de volgende legislatuur? Gaat het verder worden

gezet? We kunnen veel te weinig op lange termijn werken. Soms word je daar een beetje moedeloos van."

Komt daar die enorme drive vandaan, uit een soort ergernis? "Ik wil niet de predikant of goeroe zijn, maar ... Ik heb zelf altijd gesport, ik ken de weldaden van sport, ik lees alle studies. En ik wil dat uitdragen. Uit de topsport heb ik geleerd hoe sterk de link is tussen het mentale en het fysieke. Iemand die fysiek goed is, gaat mentaal sterker, veerkrachtiger zijn."

Het moet voor Van Den Bosch wel een serieuze switch qua mindset zijn: van topsport, de brandende wil om te winnen, naar het 'meedoen is belangrijker dan winnen' van het 'sport voor allen'-beleid. "Je mag niet vergeten dat ik 38 jaar in het onderwijs heb gestaan, weliswaar niet fulltime. In Rozenberg in Mol, een geweldige school, in de richting lichamelijke opvoeding & sport. In 2009 heb ik dan samen met Bob Verbeeck Energy Lab opgericht. 90 tot 95 procent van de mensen die we daar aan het bewegen zetten en begeleiden, zijn geen topsporter, zelfs geen competitieporter. Mijn naam is gemaakt in de topsport, maar mijn bewegeverhaal is altijd veel ruimer geweest dan topsport." ■