

Zakboekje Achtergronden Positief Coachen

Onderzoek en achtergronden
voor het ontwikkelen van
winnaars in de sport en
in het verdere leven



Stichting Jeugdsport

BETERE SPORT, BETERE MENSEN

CONTEXT

Eén van de meest belangrijke periodes in de ontwikkeling van kinderen is de basisschoolperiode. In deze periode ervaren kinderen verschillende biologische, psychologische en sociale veranderingen die een basis vormen voor het volwassen leven. Naast de thuissituatie, zijn de school, de sportvereniging en de buurt in deze leeftijdsfase erg belangrijk voor kinderen. Zelfvertrouwen en gevoel van competentie (bekwaamheid) staan hierin centraal. Kinderen leren in deze periode hoe het is om ergens goed in te zijn en dus zelfvertrouwen te ontwikkelen, maar kunnen ook juist een gevoel van minderwaardigheid en faalangst ontwikkelen indien ze ergens minder goed in zijn. Aan de ontwikkeling van zelfvertrouwen of faalangst liggen drie factoren ten grondslag. Allereerst hebben kinderen in de basisschoolleeftijd te maken met cognitieve veranderingen. Ze ontwikkelen het vermogen om te reflecteren op eigen succes en falen. Ten tweede wordt de wereld van kinderen vanaf de basisschoolleeftijd sterk vergroot. Naast de thuissituatie, komen ook de buurt, de sportvereniging en andere vrijetijdsactiviteiten in beeld. In deze verschillende contexten komen kinderen in aanraking met leeftijdsgenoten en volwassenen. Ervaringen in een breed scala van contexten kunnen helpen om een kind een gezonde, positieve kijk op competentie te geven en een positieve houding ten opzichte van het leren van en de betrokkenheid bij activiteiten en uitdagingen van het leven. Ten derde worden kinderen 'blootgesteld' aan sociale vergelijking en competitie in schoolklassen en in sportteams. Doordat zij in aanraking komen met leeftijdsgenoten, zullen zij hun vaardigheden sneller met elkaar vergelijken. De valkuil die door deze factoren ontstaat, is dat kinderen fouten kunnen zien als 'falen' en een aanwijzing van incompetentie en niet als een mogelijkheid om van te leren. Wanneer kinderen geloven dat zij onbekwaam zijn in iets, zullen zij begrijpelijkerwijs ontmoedigd worden en afstand doen van de activiteit of taak. Het is daarom belangrijk dat kinderen inzien dat vaardigheden verbeterd kunnen worden wanneer er meer geoefend wordt. De rol van volwassenen is erg belangrijk. Wanneer zij de gedachtegang van kinderen kunnen veranderen, kunnen kinderen zich positief ontwikkelen.

Sport heeft een prominente rol in het leven van kinderen. In Nederland sport circa 80% minstens één keer per week en ongeveer 90% van de frequent sportende kinderen is lid van een sportvereniging. Wanneer aan kinderen wordt gevraagd waarom ze sporten, dan staat 'plezier' consequent bovenaan op de lijst met motieven, gevolgd door sociaal contact. Ook worden het verbeteren en aanleren van vaardigheden, spanning en fitheid genoemd als redenen om te sporten. Opvallend is dat 'winnen' veel minder belangrijk wordt gevonden door kinderen dan plezier. Kinderen krijgen meer plezier in sport naar mate ze er beter in worden en hun zelfvertrouwen en gevoel van competentie hierdoor groeit, er sprake is van positieve interactie met en steun van medesporters, wanneer de trainer op een positieve manier ondersteuning biedt en/of wanneer het kind tevreden is over de eigen prestaties. Plezier is een voorwaarde dat kinderen blijven sporten! Naast positieve gevoelens over sport, kunnen ook negatieve gevoelens ontstaan. Bronnen van negatieve gevoelens zijn: de relatie met de trainer, druk van ouders, negatieve interactie met medespelers, gevoel dat ze een lage bekwaamheid hebben, angst om te falen en angst voor negatieve evaluatie door anderen. Ook hieruit blijkt dat persoonlijke factoren als gevoel van eigenwaarde en competentie en sociale factoren als respect voor elkaar en de relatie met leeftijdsgenootjes en de trainer, erg belangrijk worden gevonden door kinderen.

Jonge kinderen willen dus graag sporten, voornamelijk omdat zij er veel(al) plezier aan beleven. Participeren in sport kan naast het ervaren van plezier echter vele andere positieve effecten op het kind hebben. Het eerste voordeel is (natuurlijk) de verbetering van gezondheid en lichamelijke fitheid. Het tweede voordeel is dat kinderen meer zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde kunnen ontwikkelen doordat ze hun vaardigheden verbeteren. Wanneer kinderen merken dat ze beter worden in een bepaalde sport kan hun zelfvertrouwen groeien. Belangrijke voorwaarde hierbij is wél dat er een klimaat gecreëerd wordt waarin kinderen fouten durven en mogen maken. Voor een kind moet het duidelijk zijn dat een fout niet hetzelfde is als 'falen', maar dat zij, door te blijven oefenen en te leren van fouten, hun vaardigheden kunnen verbeteren. Wanneer dit niet gebeurt, kan participeren in sport ook leiden tot een verminderd gevoel van eigenwaarden.

Het tweede voordeel is dat kinderen zich op sociaal gebied positief kunnen ontwikkelen. Teamsport leert kinderen samen te werken, vriendschappen worden er geboren en door interactie met volwassenen en leeftijdsgenoten, leren kinderen zich goed te gedragen en hun emoties te beheersen. Sport kan echter ook leiden tot asociaal- en pestgedrag. Denk maar aan voetbalvandalisme, het schelden op tegenstanders, het pesten van medespelers en het op een respectloze manier omgaan met scheidsrechters en trainers. Sport kan tot slot ook het karakter van kinderen vormen. Door te participeren in sport leren sporters mogelijk positieve karaktereigenschappen als integriteit, discipline, respect, verantwoordelijkheid, zelfcontrole en sportiviteit.

In alle bovengenoemde ontwikkelingsgebieden speelt de coach een grote rol. Om het zelfvertrouwen van kinderen te vergroten, dient een coach ervoor te zorgen dat kinderen het gevoel krijgen dat ze ergens goed in zijn. Een positieve benadering speelt hierin een grote rol. Wanneer een coach zich richt op wat goed gaat, in plaats van wat fout gaat, wordt een klimaat gecreëerd waarin kinderen fouten mogen maken. Een positieve benadering kan daarnaast ook helpen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Door respectvol met elkaar om te gaan, krijgen kinderen de mogelijkheid om vrienden te maken met leeftijdsgenoten en een goede relatie met de coach op te bouwen. Kinderen zullen op die manier met plezier participeren in de sport. In de morele ontwikkeling van kinderen speelt de coach ook een belangrijke rol. Hij dient het goede voorbeeld te geven en daarnaast de kinderen te wijzen op gewenst en ongewenst gedrag.

Bovenstaande tekst is o.m. geabstraheerd uit het onderzoek van Annemarie de Mooij (2011). Opvoeders met ballen.

ONDERZOEKEN

De redenen om lid te zijn van een sportvereniging: meisjes vinden lichaamsbeweging /gezondheid (70%), leuke activiteit/plezier (65%) en gezelligheid/sociale contacten (27%) iets belangrijker dan jongens (achtereenvolgens 64%, 59% en 22%). Jongens vinden vooral het opbouwen van conditie/kracht en lenigheid (35%) belangrijker dan meisjes (32%). [Jeugdsportmonitor Overijssel \(2013\)](#)

In het onderzoek is scholieren aan de hand van uitspraken gevraagd waarom zij bewegen en sporten. De uitspraken zijn na statistische analyses gegroepeerd in vijf hoofdmotieven: speelplezier, lichamelijk effect, aanzien, spanning en avontuur en sociaal contact. Speelplezier blijkt veruit de belangrijkste motiverende factor voor de leerlingen, gevolgd door sociaal contact. Ook het lichamelijk effect en spanning en avontuur vormen voor de helft van de jeugdigen belangrijke motieven. Duidelijk het minst genoemd is aanzien, bijvoorbeeld door goede prestaties. [Sociaal en Cultureel Planbureau/ W.J.H. Mulier Instituut \(2010\). Sport: een leven lang.](#)

Omgevingsfactoren (ouders, vrienden, coaches) en individuele factoren (leeftijd, intrinsieke versus extrinsieke motivatie, talent/competentie) zijn van invloed op de motivatie en prestatie van jeugdige sporters. De motivatieoriëntatie die kinderen op deze wijze vormen, beïnvloedt de perceptie van een kind over z'n gevoelens van competentie en controle en het gemotiveerde gedrag dat hij of zij vertoont. Zelfvertrouwen ontstaat als gevolg van succesvolle pogingen tot het beheersen van een bepaalde taak. Het zelfvertrouwen van iemand heeft bovendien invloed op de taakkeuze, de moeite die gedaan wordt en het doorzettingsvermogen. Dit betekent dat meer competentie met optimale uitdagingen resulteert in een hoger zelfvertrouwen, wat weer een positieve invloed heeft op de intrinsieke interesse en het doorzettingsvermogen bij een bepaalde taak.

Door dus moeite te blijven doen of door te zetten is de kans groter dat verdere uitvoeringen verbeteren en dat er sprake is van competentie bij het verbeteren van vaardigheden aan de hand van uitdagingen. Weiss, M. R. (1995). *Children in sport: an educational model*.

Kinderen hebben twee belangrijke behoeften wanneer ze sporten: ze moeten een gevoel van competentie en een gevoel van controle hebben over de activiteiten die ze uitvoeren. Dit betekent dat kinderen vooral taakgericht moeten zijn, want dan leggen ze de nadruk op de activiteit zelf. Wanneer de activiteit namelijk goed wordt uitgevoerd, ontstaat er een gevoel van competentie en een gevoel van controle over de activiteit en is er, onafhankelijk van het resultaat, aan de belangrijke behoeften voldaan. Wanneer kinderen echter resultaatgericht zijn, kunnen ze zich alleen competent voelen als ze gewonnen hebben en zijn ze afhankelijk van externe factoren zoals bijvoorbeeld het niveau van de tegenstander, eventueel het niveau van teamleden, het geluk van een toevallig geslaagde actie of een onverwacht in eigen voordeel beslissende scheidsrechter. Bij verlies bestaat dan de mogelijkheid dat er geen controle over de uitvoering is en geen gevoel van competentie is. Scanlan, T. K. (1982). *Motivation and stress in competitive youth sports*.

Verreweg bij de meeste teamsporters staat het wedstrijdresultaat niet voorop. Sporters gaat het vooral en in de eerste plaats om het presteren naar eigen mogelijkheden. Het gaat bij de sporters om het uitgedaagd worden door de tegenstander en om mede daardoor het beste beentje te kunnen voorzetten.

Slechts één-derde van de sporters gaf de prioriteit aan het winnen van de wedstrijd en aan het verslaan van de tegenstander. Dit onderzoeksresultaat past overigens naadloos in de bevindingen die in internationale onderzoeken in de afgelopen jaren zijn gevonden. 'Winnen' staat in het algemeen erg laag op de ranglijst van redenen om met sport bezig te zijn. Deze opvatting over sportbeoefening bleek overigens evenzeer bij de talenten aanwezig als bij de vergelijkingsgroep van wedstrijdporters, en evenzeer bij meisjes als bij jongens.

Deze opvatting staat in de wetenschappelijke literatuur wel bekend als 'a healthy philosophy of winning': winnen is natuurlijk belangrijk, maar niet het allerbelangrijkste.

De sportactiviteit wordt in die 'gezonde' opvatting dus niet allereerst gebaseerd op de geboekte wedstrijdresultaten, maar de sportactiviteit wordt beoordeeld op de manier waarop de wedstrijd is verlopen tegen de achtergrond van de eigen capaciteiten. Coaches zouden (dus) niet het winnen voorop moeten stellen, maar zich met name bezig moeten houden met zich af te vragen hoe individuele sporters beter kunnen worden. Coaches creëren een optimaal leerklimaat voor de sporter, als de doelen die gesteld worden in de wedstrijdssituatie haalbaar zouden moeten kunnen zijn. En als de wedstrijd, ongeacht het resultaat, tot 'leren' leidt. Kortom: als de sporter in staat is om zichzelf te verbeteren, en optimaal kan presteren, komt, bij voldoende kwaliteit, het winnen van wedstrijden vanzelf steeds dichterbij. In een positieve omgeving kunnen jonge sporters (dus) winnen, ongeacht het wedstrijdresultaat. Rossum, J. H. A. van (2004), *Volhouden of afhaken?* | Smoll, F.L. & Smith, R.E. (1997). *Coaches who never lose...making athletes win, no matter what the score.*

Wanneer een trainer bepaalde vaardigheden aanleert, zal hij gebruik maken van feedback om bepaalde (goede) gedragingen te bekrachtigen. Daarbij is niet de hoeveelheid, maar de kwaliteit van de feedback bepalend voor de mate waarin een sporter z'n intrinsieke motivatie verbetert. Deze feedback moet gericht zijn op het verbeteren van de vaardigheid en niet op het resultaat van een wedstrijd. Vallerand, R. J., et al. (1987). *Intrinsic motivation in sport.*

Prestaties worden beïnvloed door het uitproberen van bewuste doelstellingen die een sporter zichzelf (eventueel samen met de coach) oplegt. Moeilijke en specifieke doelen resulteren in een betere taakuitvoering dan makkelijke of algemene "doe je best" doelen. Locke, E. A. & Latham, G. P. (1985). *The application of goal setting to sports.*

Een gevoel van controle over de activiteit leidt tot gevoelens van competentie. Gevoelens van competentie leiden op hun beurt weer tot zelfvertrouwen, wat weer een positieve invloed heeft op de motivatie van een kind dat aan sport doet. Ouders en coaches moeten er dus voor zorgen dat sporters tot op bepaalde hoogte vrij zijn in het bepalen van bijvoorbeeld doelstellingen.

Hierdoor krijgen sporters een gevoel van controle over de taak. Gevoelens van competentie en zelfvertrouwen zijn het logische gevolg hiervan. Smoll, F.L. & Smith, R.E. (1991). *Behavioral Research and Intervention in Youth Sports*.

Sporters zijn meer gemotiveerd en stoppen minder snel met sporten indien hun coach (1) positieve feedback geeft op goede prestaties en inzet (2) niet telkens een bestraffende respons geeft op slechte prestaties of fouten maar opbouwende kritiek en ondersteuning aan biedt. Sporters die taakgericht gecoached worden op een positieve manier, blijven langer aan sport doen dan sporters die resultaatgericht gecoached worden. Barnett, N.P., Smoll, F.L., & Smith, R.E. (1992). *Effects of enhancing coach-athlete relationships*.

In een taakgericht leerklimaat gaat het erom dat sporters in de trainingen en wedstrijden steeds proberen zichzelf te verbeteren. Daarom wordt de nadruk in de trainingen en wedstrijden gelegd op het leren van vaardigheden en niet op het resultaat in termen van winst of verlies. De trainer-coach benadert dingen die mislukken op een positieve manier en reageert daarop met instructie en ondersteuning. Wanneer gewenste gedragingen van de sporters worden uitgevoerd wordt daar belonend op gereageerd door de trainer-coaches. Hierdoor ontstaat zelfvertrouwen. Door de uitvoering te willen verbeteren worden er waarschijnlijk in het begin veel fouten gemaakt, maar zijn er op den duur resultaten te zien. Uit fouten is namelijk juist veel informatie af te leiden om prestaties te verbeteren. In een resultaatgericht leerklimaat staan de resultaten, meestal het winnen van wedstrijden, voorop. Er moeten op dit moment prestaties gehaald worden, denk bijvoorbeeld aan wedstrijden winnen en kampioenschappen behalen.

Het beter zijn dan anderen is hier het belangrijkste. De trainer-coach benadrukt in de trainingen en wedstrijden dat er geen fouten gemaakt mogen worden en reageert bestraffend als er wel fouten gemaakt worden. Hier ontstaat faalangst. Rossum, J. H. A. van (2002). *Verbeteren en winnen in de sport*.

In een taakgericht leerklimaat raken sporters meer intrinsiek gemotiveerd en krijgen meer zelfvertrouwen. Deze motivatie zorgt ervoor dat jongeren minder snel stoppen met hun sport. Ze krijgen veel doorzettingsvermogen en leren veel inspanning te leveren.

Hier moet wel iets aan toegevoegd worden. Winnen is nu niet opeens onbelangrijk geworden. Er moet alleen steeds gezocht worden naar zaken die nog verbeterd kunnen worden, om te blijven winnen. [Charlesworth, R. \(2001\). The Coach- Managing for Succes.](#)

De trainers uit dit onderzoek lijken allen te werken vanuit het gestelde doel om sportvaardigheden aan te leren. De manier waarop trainers invulling geven aan dit doel, is echter sterk afhankelijk van andere factoren dan de context. Ervaring, kennis en bevoegenheid lijken een rol te spelen in de manier waarop lesgegeven wordt aan kinderen. De verschillende manieren van straffen en belonen die de trainers hanteren, laten zien dat trainers niet altijd goed na hebben gedacht over de opvoedkundige rol die zij kunnen spelen voor kinderen. Dit blijkt ook uit de contradictie tussen Fair Play en winnen die uit de data naar voren komt. Trainers zeggen dat Fair Play belangrijk is voor kinderen in de leeftijd tussen 7 en 12 jaar oud en winnen niet, maar zij zetten zich niet actief in om Fair Play te bevorderen. De scheidsrechter beslist volgens hen of iets wel of niet mag. Wanneer het aankomt op het winnen of verliezen van een wedstrijd, staan veel trainers unfair gedrag zelfs toe. Hier spreken zij zichzelf dus tegen. De trainers gaan uit van de eigen normen en waarden en hanteren methoden waarvan zij 'denken' dat dit de goede methode is. Zij lijken vaak ontwetend over de juiste manier van lesgeven. [Mooij, A. de \(2011\). Opvoeders met ballen.](#)

Vaak wordt verondersteld dat de reden van stoppen met sporten voortkomt uit de persoonlijke situatie van de jeugdsporter. Te denken valt hierbij aan interesse voor andere hobby's, gebrek aan tijd of de keuze voor een bijbaantje in plaats van voetballen.

De uitkomsten van een onderzoek naar drop-outs in de voetbal in de regio Zwolle geven echter een heel ander beeld: een negatieve sfeer in een team is de belangrijkste reden om te stoppen met voetballen. De jongeren die het betrof werden gepest, uitgescholden of buitengesloten.

Verder hebben een aantal verenigingsgerelateerde factoren als minder aandacht voor 'lagere' teams versus meer aandacht voor 'hogere teams', capaciteiten van de trainer en kwaliteit van de accommodatie invloed op het beslisgedrag van jongeren om al dan niet te stoppen met voetballen. SportService Zwolle (2012).^{1,2,3,4}

¹ (internationaal) onderzoek naar drop-outs geven de volgende redenen: weinig interesse meer in de sport (saai), gebrek aan plezier, te weinig/geen nieuwe vaardigheden leren, te veel druk (stress), slechte coach, weinig interesse in mij als speler, sport kost te veel tijd en teveel de nadruk op het winnen van wedstrijden.

² De meeste sportloopbanen beginnen al in de kindertijd. Maar van de loopbanen die op 3-12-jarige leeftijd zijn begonnen, is 72% voor het 18e jaar beëindigd en 30% voor het 12e jaar. Het grootste deel van de uitval vindt dus tussen de 13 en 18 jaar plaats. De afhakers in de basisschoolleeftijd stoppen vooral omdat ze de sport niet meer leuk vinden of aan een andere sport beginnen. Deze redenen spelen ook voor stoppende middelbare scholieren een rol, maar voor een op de vijf blijkt het ook moeilijk sport en studie te combineren. Dool, R. van den (2008). Sportdeelname.

³ Er is veel internationaal onderzoek gedaan naar pestgedrag op basisscholen. Vertalen we dit onderzoek naar teamsport, dan zou in elk team minimaal één speler gepest worden en minimaal één speler met grote regelmaat pesten. De effecten van anti-pest programma's is veelal moeilijk in te schatten en het lijkt erop dat deze schromelijk worden overschat. Sportverenigingen en trainers zouden meer alert moeten zijn op potentieel pestgedrag, vooral waar minder toezicht is. Bewustwording is een eerste stap in een veranderingsproces om pesten meer actief te willen voorkomen en aan te pakken. Baar, P. L. M. (2012). Pesten op sportverenigingen: visie en aanpak van trainers.



Stichting Jeugdsport

BETERE SPORT, BETERE MENSEN

Copyright © Stichting Jeugdsport.
Alle rechten voorbehouden.

Stichting Jeugdsport verzamelt, toetst en verspreidt pedagogische kennis over jeugdsport en ontwikkelt praktische lesprogramma's en tools voor trainers, coaches en team(bege-)leiders, met als doel het verbeteren van de sportbeleving van kinderen in met name de basisschoolleeftijd en het uitdragen van de visie dat betere jeugdsport bijdraagt aan het ontwikkelen van betere mensen. Stichting Jeugdsport is opgezet door een groep betrokken ouders van jeugdige teamspelers.

Kijk verder op www.stichtingjeugdsport.nl

Samenstelling: Ronald Swensson.