
Interactie tussen trainer en jeugdsporter

Hoe sportbegeleiders positief kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van kinderen

Jarno Hilhorst, Ruud Hekker & Johan Steenbergen
j.hilhorst@kennispraktijk.nl

Inleiding

Volwassen sporttrainers/-begeleiders spelen een belangrijke rol in de opvoeding en ontwikkeling van kinderen (Rutten et al. 2011; Cassidy et al. 2011; Claringbould 2011). Er is echter nog relatief weinig bekend over hoe de omgang van trainers met jeugdsporters positief kan bijdragen aan de ontwikkeling van jeugdsporters. In het onlangs uitgevoerde onderzoek Trainer-kind INTERACTIE (Hilhorst et al. 2014) heeft deze relatie tussen trainer en jeugdsporter centraal gestaan. Vanuit de grondgedachte dat bepaalde omgevingen wel en andere niet bijdragen aan de ontwikkeling van kinderen, is in dit onderzoek vooral gekeken hoe de interactie tussen trainer en jeugdsporter hier al dan niet aan kan bijdragen. Het onderzoek Trainer-kind INTERACTIE is uitgevoerd in opdracht van 'Naar een veiliger sportklimaat', (VSK) een programma van 2012-2016 van NOC*NSF en sportbonden. Landelijk wordt gestreefd naar ambitieuze doelen als 'voor iedere sporter een competente coach' (NOC*NSF/ ASK) en 'meer pro sociaal gedrag en minder antisociaal gedrag op de velden' (VSK).

Vraag en methode

De centrale vraag van dit onderzoek luidt: Wat zijn de succes- en faalfactoren van de wijze waarop sporttrainers/-coaches omgaan met kinderen in relatie tot een ontwikkelingsgericht jeugdsportklimaat? Om deze vraag te beantwoorden is een verdiepend en kwalitatief onderzoek uitgevoerd. In het sportseizoen 2012/ 2013 zijn 37 jeugdsporttrainers en hun groep jeugdsporters gevolgd bij vier trainingen/ wedstrijden. Er is gestreefd naar diversiteit op sporttakken en achtergrondkenmerken van trainers en sporters. Zo zijn er bijvoorbeeld zowel trainers met veel ervaring en trainersdiploma's als onervaren en niet gediplomeerde trainers meegenomen. Ook zijn zowel 10/11-jarige als 15/16 jarige sporters geselecteerd voor deelname. Iedere training/ wedstrijd (146 in totaal) is opgenomen met een camera, waarna twee observatielijsten zijn ingevuld. Na iedere observatie (training of wedstrijd) is een interview afgenomen met de trainer en een interview afgenomen bij 3 tot 5 jeugdsporters. Telkens vormde het gedrag van de trainer tijdens trainingen/ wedstrijden het uitgangspunt om dit vanuit de interviews te kunnen koppelen aan de betekenis van het gedrag van de trainer voor de ontwikkeling van de jeugdsporters. Voor de observaties vormde de observatielijst CBAS het uitgangspunt (Smith en Smoll 1977). Ook heeft iedere trainer en jeugdsporter een korte vragenlijst ingevuld om rekening te kunnen houden met achtergrondkenmerken van de sporters, trainers en sportclubs. De onderzoeksgegevens zijn verzameld door 37 vierdejaars hbo-studenten van drie hogescholen (Haagse Hogeschool, Chr. Hogeschool Windesheim, Fontys Hogescholen). Per trainer en groep jeugdsporters zijn de gegevens aan elkaar gekoppeld als casus om een zo volledig mogelijk beeld te krijgen van die specifieke relatie tussen trainer en sporters. Vanuit die casussen is vastgesteld welke betekenissen het gedrag van trainers heeft voor de ontwikkeling van jeugdsporters.

Enkele opvallende conclusies

Uit het onderzoek komt naar voren dat voor een optimale ontwikkeling van kinderen in sport het van belang is dat sportbegeleiders zich bewust zijn van meerdere ontwikkelingsmechanismen in sport.

Interactie tussen trainer en jeugdsporter

Zo willen jongeren zowel plezier beleven als nieuwe vaardigheden leren en zijn wedstrijden van grote waarde, maar moet het daar niet zozeer gaan om winnen/ verliezen. Daarnaast is het voor jongeren belangrijk dat trainers positief aanmoedigen en veelvuldig complimenten geven, zodat ze 'vertrouwen krijgen in eigen kunnen' en gemotiveerd doorzetten. Tegelijk kan het voor het leren van nieuwe vaardigheden soms ook zinvol zijn om fouten te benoemen en opties aan te dragen hoe het beter te doen. Ook komt het belang van vragen stellen van sportbegeleiders aan jongeren sterk naar voren, zodat jongeren naarmate ze ouder worden in toenemende mate zelf regie voeren over hun ontwikkeling.

Geen blauwdrukken, maar zoeken naar balans passend bij de situatie

Er blijkt geen ideale blauwdruk te zijn voor hoe trainers zich ten opzichte van kinderen dienen te gedragen. Voor de trainer is het vaak laven tussen twee uitersten en het zoeken naar een bepaalde balans. In de sportpraktijk moeten trainers telkens de situatie goed inschatten om vervolgens het daarbij adequate gedrag toe te passen. Een paar voorbeelden. Zo is de focus op plezier een van de belangrijkste succesfactoren die bijdragen aan een positieve ontwikkeling van kinderen. Wordt echter door de trainer eenzijdig de nadruk gelegd op 'plezier' dan kan dit ten koste gaan van het leren, iets wat kinderen ook heel belangrijk vinden en veel waarde aan hechten ('ik wil graag iets nieuws leren'). Hier moet dus de balans worden gezocht tussen plezier en leren. Een ander voorbeeld is dat tussen enerzijds 'een strakke structuur hanteren' en anderzijds de 'ruimte en vrijheid geven' aan de jongeren. Het is niet zo dat één van beide per definitie de voorkeur heeft boven de andere. Soms is het simpelweg nodig voor optimaal plezier en leerrendement om wat directief te zijn als trainer, soms ligt het meer voor de hand om ruimte te bieden aan jeugdsporters om zelf activiteiten in te richten of ze meer aan het woord te laten. Het vraagt dus het een en ander van de competenties van jeugdtrainers (bijvoorbeeld empathie, zelfreflectie, communicatieve vaardigheden) hoe telkens de optimale balans te vinden.

Kracht van sport: Aanmoedigen door trainers en de zorg voor een prettige sfeer

In de omgang van trainers met hun jeugdsporters valt op dat ze sterk de nadruk leggen op het positief aanmoedigen van de jeugdsporters. Dit is zowel gerelateerd aan het fanatisme van de trainers (vooral tijdens wedstrijden) als aan hun grote betrokkenheid voor het welzijn van de jeugdsporters. Ook valt op dat de trainers zorgen voor een prettige sfeer bij de trainingen en wedstrijden. Een groep trainers geeft wel aan dat ze het niet altijd gemakkelijk vinden om orde te houden en een sociaal groepsklimaat te realiseren.

Verbeterpunt: Trainer vaak zelf (te) veel aan het woord

Er zijn verschillende factoren die bijdragen aan de ontwikkeling van de kinderen. Zo is het belangrijk dat de regie steeds meer komt te liggen bij de jeugdsporter zelf en dat er een sociaal groepsklimaat is waarin alle kinderen zich optimaal ontwikkelen. Voor beide factoren is het een voorwaarde dat trainers ook vragen (durven) stellen aan jeugdsporters. Dit aangaan van de dialoog vinden de trainers nog vaak lastig. Het zijn toch vooral de trainers zelf die aan het woord zijn. Vanuit een ontwikkelingsgericht sportklimaat heeft het de voorkeur om meer de dialoog aan te gaan en de regie wat meer uit handen te geven aan de jeugdsporter zelf.

Naar een veiliger sportklimaat

Tot en met 2016 zullen NOC*NSF en sportbonden aan de slag gaan met de onderzoeksresultaten om de (ontwikkelingsgerichte) competenties van jeugdtrainers verder te versterken. Dat betekent bijvoorbeeld dat binnen de bestaande trainersopleidingen wordt nagegaan hoe hier momenteel invulling aan wordt gegeven en wat beter kan. Daarnaast verdienen trainers optimale ondersteuning en begeleiding op de sportclubs zelf om hun pedagogische rol optimaal in te vullen. Mogelijk worden daarbij ook meer verbindingen gelegd met andere sectoren en andere sportprofessionals. Zo zijn er waarschijnlijk veel overeenkomsten tussen de relatie van trainer-jeugdspporter en de relaties tussen bewegingsonderwijzer - leerling, buurtsportcoach - buurtjeugd en sportinstructeur - recreatiesporter. Download het volledige rapport via www.veiligsportklimaat.nl/tkionderzoek of kijk eens naar concrete bijscholingen voor sportbegeleiders op het gebied van ontwikkelingsgericht trainen/coachen: www.veiligsportklimaat.nl en www.academievoorsportkader.nl.

Literatuur

- Cassidy, T., R. Jones & P. Potrac (2009) *Understanding sports coaching. The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. 2nd edition. New York: Routledge.
- Claringbould, I. (2011) *Sport is geen kinderspel*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Hilhorst, J., N. Van Veldhoven, F. Jacobs, M. Theeboom & J. Steenbergen (2014) *Trainer-kind INterACTIE – onderzoek naar het gedrag van trainer/coaches en de betekenis ervan voor de ontwikkeling van kinderen in de Nederlandse wedstrijdsport*. Nijmegen: BlackBoxPublishers.
- Institute of Medicine National Research Council (2005) *Community Programs To Promote Youth Development*. Washington, D.C.: National Academy of Sciences.
- Rutten, E., C. Schuengel, E. Dirks, G. Stams, G. Biesta & J. Hoeksma (2011) Predictors of antisocial and prosocial behavior in an adolescent sports context. *Social development*, 294-313.
- Smith, R. E., F.L. Smoll & E. Hunt (1977) A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.