Skills for life

Effecten van een 'skills for life' programma bij jeugdtrainer/-coaches in het voetbal.

Frank Jacobs, René Diekstra, Marcin Sklad en Annemarie Ludérus
Haagse Hogeschool, lectoraat Jeugd en Opvoeding.
franciscusjacobs@gmail.com

Inleiding

Jeugdsport is een vast onderdeel van de hedendaagse Westerse maatschappij, en raakt rechtstreeks het leven van veel jonge mensen. Jeugdsport wordt beschouwd als belangrijk voor de algehele ontwikkeling van de jeugdigen. Jeugdsport heeft bijvoorbeeld positieve effecten op de fysieke ontwikkeling, maar ten aanzien van de sociaal-emotionele en morele ontwikkeling is er wetenschappelijk geen overtuigend bewijs (Bailey et. al. 2009). In de wetenschappelijke literatuur wordt de trainer-coach gezien als een katalysator voor de mogelijk positieve effecten (sociaal-emotioneel en moreel) van sportdeelname. Dit proces vindt plaats in een praktijk die getypeerd wordt als complex (Cushion et al. 2003). De complexiteit bestaat bijvoorbeeld uit het vervullen van verschillende rollen inclusief het zich gedragen als 'role model' (Côté 2006). In de Nederlandse sportpraktijk wordt de complexiteit versterkt door het feit dat veel trainer-coaches niet gecertificeerd zijn als trainer-coach. Zij hebben geen specifieke opleiding gedaan. Zij handelen op het veld vaak op gevoel, intuïtie en/of op eerder opgedane ervaring (Cushion et al. 2003).

Vanwege de hierboven geschetste complexe taak en context waar de trainer-coach in werkt zijn er cursussen ontwikkeld voor de trainer-coach om de functie van katalysator voor mogelijke positieve effecten te stimuleren. Echter is er de laatste jaren steeds meer melding gemaakt van conflicten op en rond bijvoorbeeld het voetbalveld. De KNVB heeft een verzoek gedaan bij het lectoraat Jeugd & Opvoeding van de Haagse Hogeschool om een cursus te ontwikkelen, die tot gevolg heeft dat er minder conflictsituaties ontstaan. Om enerzijds meer zicht te krijgen op de aard van de conflicten en anderzijds te werk te gaan volgens de bottom-up benadering (zie bijvoorbeeld Nelson et al. 2013), heeft het lectoraat ronde tafel gesprekken georganiseerd met voetbaltrainers-coaches. Deze gesprekken brachten naar voren dat de trainer-coaches zich regelmatig onzeker voelde in hun voetbalpraktijk. Volgens de trainer-coaches is er tegenwoordig sprake van toename van agressie en antisociaal gedrag dat regelmatig uitmondt in conflicten tussen de verschillende participanten in en om het veld. Tevens melden de trainer-coaches dat er vaak (te) hoge prestatieve verwachtingen zijn van spelers en/of ouders. Om de jeugdvoetbaltrainer-coaches te ondersteunen, zodat ze beter kunnen anticiperen op problemen (conflicten) en beter in staat zijn om het gedrag van de participanten (spelers, ouders) te beïnvloeden, is een programma ontwikkeld voor de (jeugd) sport. In dit programma zijn onderdelen van het 'skills voor life' programma Levensvaardigheden (programma voor het onderwijs)' opgenomen en aangepast aan de (jeugd)sport. Dit is gekozen omdat het aansluit op de genoemde problemen door de coaches in de ronde tafel gesprekken.

De aangepaste cursus[1] bestaat uit twee kernen, de eerste kern omvat opvoedingsstrategieën (Forgatch en DeGarmo 1999). De studie van Forgatch en DeGarmo (1999) toonde aan dat door het bewust gebruiken van opvoedingsstrategieën opvoeders minder te maken hadden met conflicten met hun kinderen (experimentele groep had significant beter resultaat; minder conflicten) en dat de jeugdigen zich daar prettiger bij voelden. Als tweede kern is gebruik gemaakt van de rationeel-emotieve educatie (Knaus 1974). Via het hanteren van een model gebaseerd op de rationeel-emotieve educatie, waarmee uitgebreid geoefend wordt in de cursus, hebben trainer-coaches de mogelijkheid om gedrag van parti-

cipanten in en om de sport, waar gewenst, te veranderen. De verwachting is, dat het hanteren van het model tevens bijdraagt aan het verkleinen van het gevoel van onzekerheid van de voetbalcoaches. We houden een evaluatiestudie van het ontwikkelde programma waarbij we, naast hoe trainer-coaches het programma hebben ontvangen, kijken naar de invloed op, geloof in persoonlijke capaciteiten, coping met probleemsituaties (conflicten) en rationeel denken. Dit passend bij de genoemde problemen in de ronde tafel gesprekken en het rationeel denken passend bij het gebruik van het model van Knaus (1974).

Methode

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden is een mixed-method design gebruikt. Voor het kwantitatieve deel zijn vragenlijsten (pre- en post) gebruikt met een within subject design. Er is gebruik gemaakt van de Self –efficacy schaal (Jerusalem en Schwarzer 1992), de Utrecht coping lijst (Schreurs et al. 1993) en de Rational emotive education schaal (Diekstra et al. 1982). De Rational-emotive education schaal is later toegevoegd aan de vragenlijsten, 40 coaches hebben deze vragenlijst ingevuld. Subjecten zijn 86 jeugd voetbal coaches. Deze groep bestond uit 10 vrouwen en 76 mannen. Hun leeftijd varieerde van 18 tot 64 jaar oud, en het gemiddelde was ongeveer 42 jaar. De coachervaring van deze personen varieerden van 1 tot 26 jaar en gemiddeld was de ervaring 7 jaar. Het opleidingsniveau was divers van lager beroepsonderwijs tot hoger onderwijs, het gemiddelde opleidingsniveau was MBO. Voor het kwalitatieve deel gebruiken we in-dept, semigestructureerde interviews gehouden met 9 participanten.

Resultaten

De resultaten van de cursus hebben verandering aangetoond tussen voormeting- en nameting van de vragenlijsten in de gewenste richting. Er is als eerste een significante toename van geloof in persoonlijke capaciteiten ($t(87) = 8.21$, $p < .001$). De gemiddelde score (van geloof in persoonlijke capaciteiten) steeg van 31,6 ($s = 3,24$) tot 33,7 ($s = 3.50$). Ten tweede toonde analyse van coping-strategieën een significante toename van de actieve benadering tussen pre-test en post-test($t(87) = 6,11$, $p < .001$). De gemiddelde score van (actieve benadering) steeg van 20.6 ($s = 2,66$) tot 21,7 ($s = 2,66$). De andere schalen van de Utrecht coping lijst toonde geen significante resultaten. Ten derde toonde 'rationeel denken' een significante toename in de loop van het trainingsprogramma ($t(40) = 3,33$, $p < .001$). Dit betekent dat de trainer-coaches na de interventie meer rationeel zijn gaan denken. De gemiddelde score (van rationeel denken) steeg van 19.5 ($s = 4.95$) tot 21,6 ($s = 5.10$).

Samenvatting van de reactie (beleving) van de coaches op de interventie is dat de coaches positieve opmerkingen weergeven over de cursus, ze geven bijvoorbeeld weer dat ze proberen hun coach gedrag te veranderen en ze zien met het gebruik van de inhoud van de cursus mogelijke verbetering in de praktijk, voornamelijk dat er naar hun beleving minder conflicten ontstaan. Ontstaan er toch problemen dan geven ze aan zich zekerder te voelen bij het oplossen van problemen, conflicten met spelers maar ook soms met ouders. Echter sommige coaches bleven het inspelen op problemen met ouders lastig vinden.

Conclusie

Allereerst is de interventie, zo blijkt uit de interviews, goed ontvangen en de resultaten wijzen op drie significante verbeteringen van de jeugdcoaches. De kwantitatieve en kwalitatieve resultaten bevestigen elkaar. Een mogelijke verklaring voor deze resultaten komt voort uit de gehanteerde methodiek en didactiek. In de cursus worden geen kant en klare oplossingen aangedragen voor de problemen in de praktijk. De trainer-coaches gaan zelf met de aangereikte methoden aan het werk, zij passen deze aan hun eigen persoonlijke voorkeuren en stemmen deze af op hun eigen praktijk. Een andere verklaring

kan zijn dat trainer-coaches deze cursus waarderen omdat er ruimte is voor inspraak, waarbij ze hun problemen kunnen delen en bespreken met andere trainer-coaches (Nelson et al. 2013; Piggot 2012).

Echter deze studie kent ook beperkingen. Allereerst moet opgemerkt worden dat, in tegenstelling tot de verwachtingen, bepaalde schalen van de Utrecht coping lijst geen significante resultaten weergaven. Ten tweede, ten aanzien van het gebruikte design voor het kwantitatieve deel (within subject) wordt voor toekomstig onderzoek een randomized controlled design geadviseerd. Ten derde is er geen follow-up meting uitgevoerd om vast te stellen of de resultaten blijvend zijn. Als vierde en tevens laatste punt: er hebben geen sporters geparticipeerd in deze studie. Het zou mooi zijn als naar deze doelgroep in de toekomst ook onderzoek gedaan wordt.

Met de positieve gerapporteerde resultaten in deze studie hopen we dat toekomstig onderzoek, rekening houdend met de beperkingen van deze studie, gestimuleerd wordt.

Literatuur

Bailey, R., K. Armour, D. Kirk, M. Jess, I. Pickup, R. Sandford & the BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group (2009) The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. Research Papers in Education, 24(1), 1-27.

Cushion, C., K. Armour & R. Jones (2003) Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. Quest, 55, 215-230.

Côté, J. (2006) The development of coaching knowledge. International Journal of Sports Science & Coaching, 1, 217-222.

Diekstra, R. F.W., I. Knaus & T. Ruys (1982) Rational emotive Education. Swets & Zeitlinger B.V., Lisse.

Forgatch, M.S. & D.S. DeGarmo (1999) Parenting through change: An effective prevention program for single mothers. Journal of consulting and clinical psychology, 67, 711-724.

Jerusalem, M. & R. Schwarzer (1992) Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), Self-efficacy: Through control and action (pp.195-213). Washington, DC: Hernisphere.

Knaus, W.J. (1974) Rational-emotive education: A manual for elementary school teachers. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

Nelson, L.J., C.J. Cushion & P. Potrac (2013): Enhancing the provision of coach education: the recommendations of UK coaching practitioners, Physical Education and Sport Pedagogy, 18, 204-218.

Piggott, D. (2012). Coaches' experiences of formal coach education: a critical sociological investigation. Sport, Education and Society, 4, 535-554.

Schreurs, P.J.G., G. van deWillige, J.F. Brosschot, B. Tellegen & G.M.H. Graus (1993) De Utrechtse Coping Lijst: UCL. Amsterdam: Harcourt Assessment B.V.

Noten

1. Cursus titel: Er is meer te winnen
   Het doel van de cursus is trainer-coaches in de sport kennis te geven en vaardigheden bij te brengen over opvoeding en gedragsbeïnvloeding in sportsituaties, waardoor sociaal gedrag van jeugdigen in de sport wordt gestimuleerd en anti sociaal gedrag kan worden tegengegaan. De cursus bevat twee inhoudelijke kernen. In de eerste kern van de cursus worden de opvoedingsstrategieën van Forgatch en DeGarmo (1999) behandeld. Deze strategieën zijn: structureren, stimuleren, negeren, isoleren (time-out) en communiceren. Wanneer trainer-coaches deze strategieën vaardig zijn en bewust inzetten in verschillende situaties wordt verondersteld dat zij beter kunnen interacteren met de sporters en met eventuele andere participanten in en om de sport. Door onder andere deze betere interactie kan het ontstaan en/of escalatie van conflicten worden voorkomen. In de tweede kern van de cursus omvat de rationeel-emotieve educatie van Knaus (1974). Het doel van deze educatie is inzicht krijgen in gedrag. Dit kan gedrag van de trainer-coach zelf zijn, maar ook (bewegings-)gedrag van de sporter en gedrag van andere participanten in en om het sportterrein. Een model, het 4G model van Knaus (1974) is hierbij leidend. Met behulp van het 4G model, de juiste gespreks- en coachtechnieken kan (bewegings-)gedrag van sporters, indien gewenst, beïnvloed worden. De didactische werkvormen zijn gericht op individueel maatwerk. Er wordt veel belang gehecht aan relevantie van de inhoud voor de individuele praktijk van iedere trainer-coach. Een belangrijk element van vele didactische werkvormen is leren van en met elkaar. De complete cursus omvat 5 sessies van 3 uur. Het programma van deze sessies is beschreven in een manual.