

Onderstaand artikel is geschreven door Jarno Hilhorst en Johan Steenbergen en is gepubliceerd in het blad NLCoach, jaargang 10, nummer 2 (2015). Dank aan NLCoach voor het mogen opnemen van dit artikel in onze Kennisbank.

## 4 INZICHTEN OM EEN BETERE TRAINER TE WORDEN

HOE ONDERZOEK AANSLUIT OP WETENSCHAPPELIJKE KENNIS

Onlangs verscheen er een boek en een prachtige film met daarin vier inzichten over trainerschap: structureren, stimuleren, individueel aandacht geven en regie overdragen. Deze vier inzichten zijn een praktische vertaling van onderzoeksresultaten en praktijkervaring door het projectteam van 'Naar een veiliger sportklimaat'. In dit artikel kijken wij met een 'onderzoeksbil' naar drie van de vier inzichten en beschrijven we hoe deze aansluiten op wetenschappelijke inzichten.

### **Inzicht 1: Structureren**

*Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.*

Structureren of structuur heeft betrekking op de drieslag 'uitspreken-afspreken-aanspreken'. Zorg er als trainer voor dat je uitspreekt wat je van de sporters verwacht door duidelijke afspraken te maken. Als de afspraken niet worden nagekomen, durf elkaar er dan op aan te spreken. Structureren geeft dus duidelijkheid over wat we van elkaar mogen en kunnen verwachten, de structuur biedt hiertoe de kaders.

Uit onderzoek blijkt dat structuur het fundament is voor de begeleiding van trainingsactiviteiten. Door structuur krijgen de spelers de gelegenheid om plezier van het spelen te ervaren en vaardigheden te leren. Bij structuur gaat het zowel om het structureren van oefenvormen en de opbouw van de training als om de onderlinge omgang met elkaar. De trainer moet eerlijk en consequent zijn. Afspraken moeten worden nagekomen, iedereen moet gelijk worden behandeld en de trainer moet ook fouten durven toegeven. Belangrijk is om bij aanvang van het seizoen de structuur strak te bewaken, zodat spelers weten waar de grenzen liggen. Structuur blijkt bovendien belangrijk om grip te houden op groepsprocessen. Zo worden jeugdspelers soms uitgesloten of zelfs gepest door teamgenoten en kunnen trainers door te structureren bijdragen aan de waardering van diversiteit en het realiseren van een sportomgeving, waarin iedereen zichzelf kan zijn. Dat zorgt niet alleen voor een prettiger klimaat, maar ook voor een betere ontwikkeling van jonge sporters. Zij ontwikkelen zich beter als er een klimaat is waarbinnen aandacht is voor regels, onderlinge omgang, afspraken en verwachtingen. Juist door het stellen van (spel)regels ontstaat er ruimte om hierbinnen het spel op verschillende manieren te spelen. Structuur en regels bieden dan letterlijk speelruimte, voor alle jonge sporters die meedoen. Trainers hebben een cruciale rol om afspraken vast te leggen en deze na te leven. Hoe zie je als trainer toe op het naleven van spelregels en sportieve omgang met elkaar, ook als het 'er om gaat' tijdens spannende momenten van wedstrijden? De trainer zelf fungeert als rolmodel en als degene die het juiste gedrag ook na- en voorleeft en zo ontstaat er een vorm van 'sociaal leren' bij de jonge spelers.

### **Inzicht 2: Stimuleren**

*Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.*

Plezier hebben en leren gaan hand in hand. Iemand die met plezier sport, zal ook sneller het vertrouwen hebben om iets nieuws uit te proberen. Andersom is het zo dat iets nieuws onder de knie krijgen ook plezier geeft. Stimuleren wil zeggen het positief aanmoedigen van sporters en het geven van oprechte complimenten. Daarbij gaat het om complimenten die vooral betrekking hebben op persoonlijke vooruitgang en dat van het team en niet zozeer op het eindresultaat. Stimuleren draagt dus bij aan een omgeving die tolerant is ten aanzien van het maken van fouten.

Het positief aanmoedigen van sporters en het geven van oprechte complimenten, zo blijkt uit onderzoek, is erg belangrijk. Positieve reacties van de trainer zorgen voor directe plezierbeleving bij de jeugdsporter. Dit is erg belangrijk, want 'plezier beleven' en 'iets leren' zijn de twee belangrijkste doelen die jeugdsporters met het sporten willen bereiken. Door bekrachtiging worden sporters zich meer bewust wanneer een actie goed is uitgevoerd. Op eenzelfde manier lijkt ook het benoemen van fouten informatie te verschaffen over wanneer iets niet goed is uitgevoerd. Terughoudendheid met het benoemen van fouten is daarbij belangrijk, vooral bij jongeren die dit als persoonlijke afwijzing kunnen ervaren. Vaak worden fouten 'verpakt' tussen complimenten en aanmoedigingen. Bijvoorbeeld door eerst een compliment te geven, gevolgd door een concrete aanwijzing hoe het beter kan. Complimenten leveren veel leerrendement op doordat deze vaak zorgen voor meer zelfvertrouwen. Daardoor raakt de sporter gemotiveerd om met extra inzet iets te verbeteren.

In onderzoek wordt onderscheid gemaakt tussen een klimaat waarbinnen winnen, eindresultaat en onderlinge competitie centraal staan (*performance climate*) en een klimaat waarbinnen het accent ligt op het proces, de eigen vooruitgang en onderlinge samenwerking (*mastery climate*). Onderzoek laat zien dat het stimuleren van een *performance climate* eerder leidt tot onsportief gedrag, het overtreden van spelregels en in algemene zin antisociaal gedrag dan bij een *mastery climate* het geval is. Een *mastery climate* draagt juist bij aan sportiviteit, fair play en samenwerking. Bovendien wordt een *mastery climate* ook steeds vaker door topsportcoaches gepropageerd die sporttalenten begeleiden en zijn er aanwijzingen dat een *mastery climate* kan zorgen voor betere sportprestaties. Ook de rol van competentiebeleving in relatie tot de motivatie om een betere sporter te worden, is hier belangrijk. Zo blijkt dat als jonge sporters zich competent voelen en ervaren dat ze beter worden in sport, de motivatie om zich verder te verbeteren ook groot is.

### **Inzicht 3: Individueel aandacht geven**

*Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.*

De trainer kan ervoor zorgen dat iedere sporter zich gezien en erkend voelt. Oog voor individuele kwaliteiten en verschillen maakt de kans het grootst dat iedereen zich thuis voelt binnen het team / de vereniging. Geen sporter is hetzelfde en sporters leren op verschillende manieren. Er zijn binnen een groep veel vrijheidsgraden qua vaardigheidsniveau. Een op ontwikkeling gerichte coach kan niet alleen goed inschatten wat het specifieke niveau is, maar ook hierop differentiëren.

Individuele sporters willen van hun trainer informatie krijgen over of ze iets wel of niet goed uitvoeren en hoe het beter kan. Uit onderzoek blijkt dat de manier waarop jeugdsporters die informatie willen krijgen verschilt per persoon. Sommigen willen meer abstracte informatie, terwijl anderen denken in beelden. Sommigen willen direct horen wat er niet goed gaat, terwijl bij anderen afwijzing dreigt als ze te direct horen wat er fout gaat. Interesse, aandacht en inlevingsvermogen zijn belangrijk voor de persoonlijke beleving en betrokkenheid van de jeugdsporters. Vooral jonge sporters die minder vaardig zijn, dreigen te worden buitengesloten door leeftijdsgenoten en gaan zich anders gedragen. Voor jonge sporters die niet zo zelfverzekerd zijn, is het belangrijk om ondersteuning en aandacht te ervaren. Ook bij specifieke incidenten op het sportveld willen spelers zich gehoord en begrepen voelen door de trainer. Het erkennen en positief waarderen van diversiteit in de groep zorgt er voor dat ook de relatief minder vaardige spelers plezier beleven en zich sportief ontwikkelen.

Voor trainers is het vaak lastig wanneer er een groot verschil is in vaardigheidsniveau binnen de groep. Het streven is dat alle individuele jeugdsporters in een flow komen. Dit is een soort beleving van de sportactiviteit waarin alles vanzelf lijkt te gaan. Deze toestand wordt als plezierig ervaren en optimaal is als sporters flow-ervaringen hebben. Deze flow treedt alleen op als het vaardigheidsniveau en de moeilijkheid van de taak in balans zijn. Is de taak te moeilijk in vergelijking met wat iemand kan, dan treedt er angst op. Is de taak te gemakkelijk, dan volgt verveling. Als de moeilijkheidsgraad van een

oefening en wat iemand kan goed op elkaar zijn afgestemd, ontstaat er een ervaring van flow, waarbinnen ook de meeste progressie plaatsvindt. Dit betekent dus voor de trainer: oog hebben voor individuele verschillen op het niveau van vaardigheden en hierop inspelen door het geven van oefeningen met de juiste moeilijkheidsgraad.

Ook benadrukken jeugdonderzoekers hoe belangrijk het is dat trainers aansluiten bij datgene waar jonge sporters passie voor hebben. Jongeren ontwikkelen zich sneller als een gevoel van plezier ontstaat en er een twinkeling in hun ogen is te zien. Dit impliceert inleven in de jongeren, vragen stellen aan jonge sporters om erachter te komen waar ze enthousiast over raken en het daarop kunnen inspelen.

### **Tot slot**

Structureren, stimuleren en individueel aandacht geven zijn dus drie belangrijke kernkwaliteiten voor trainers. In de volgende *NLCOACH* gaan we in op het vierde inzicht: regie overdragen. Dat is misschien het inzicht waar veel trainers winst kunnen boeken. Lees ook de tekst in de brochure *4 inzichten van trainerschap* en denk na waar jij als trainer staat.