

De puzzel van plezier

het geheim van succes in
talentontwikkeling

Colofon
Copyright 2025

Auteur: Matthijs Schaller
Titel: De puzzel van plezier: het geheim van succes in talentontwikkeling

Tekstredactie: Jacqueline Reit – Stoer tekst & creatie
Illustraties: Luc Waardenburg – Luc Waardenburg Design
Opmaak binnenwerk: BoekenGilde
Drukwerk: BoekenGilde

ISBN: 9789465261126
NUR: 480

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of de auteur.

De puzzel van plezier

het geheim van succes in
talentontwikkeling

Matthijs Schaller

Voorwoord

Ruim twee jaar geleden woonde ik in Zagreb, de hoofdstad van Kroatië. Ik verbleef hier voor zes maanden, omdat ik op uitwisseling was. Hoewel ik graag in het buitenland wilde studeren, had ik nooit bedacht dat dit in Kroatië zou zijn. Ik had mijn pijlen op Amerika of Australië gezet. Dat was ook de reden waarom de top zes van favoriete bestemmingen die ik aan de universiteit moest doorgeven, volledig bestond uit steden in deze landen. Omdat ik niet de enige student met dit idee was en de loting van deze plekken niet in mijn voordeel viel, bleven er voor mij maar een paar plekken over. Steden waar ik op dat moment nog niet eens aan had gedacht, laat staan iets van wist. Eén daarvan, en je raadt het al, was Zagreb.

Uiteindelijk kreeg ik de bevestiging dat ik als gaststudent was aangemeld bij de University of Zagreb. Aan het begin was dit erg spannend, want dit was op voorhand niet waar ik rekening mee had gehouden. Maar goed, het ergste wat er kon gebeuren, was dat ik het niet leuk zou vinden en eerder terug zou komen. Toch?

Dus besloot ik het te doen. Achteraf ben ik nog steeds dankbaar voor deze beslissing.

Ik herinner me nog het moment dat ik aan de keukentafel in mijn appartement in Zagreb zat. Onderhand woonde ik daar ongeveer vier weken. Langzaam begon ik te wennen aan het idee dat ik daadwerkelijk in het buitenland woonde. Maar ik wilde meer uit de situatie halen. De vakken die ik daar volgde waren interessant, maar toch miste ik iets. In deze periode las ik veel artikelen over talentontwikkeling. Eén onderwerp bleef mijn aandacht trekken: de rol van plezier in talentontwikkeling. Zelf had ik afscheid genomen van de topsport, omdat ik het plezier was kwijtgeraakt. Dit onderwerp had blijkbaar een diepere betekenis voor me, dus besloot ik om daar een handboek over te gaan schrijven: de trainer-coach als sleutelfiguur om plezier een meer prominente rol in het talentontwikkelingstraject van jonge sporters te geven. Was ik in Nederland gebleven, dan was dit idee waarschijnlijk nooit bij me opgekomen.

Waar het precies vandaan kwam, weet ik nog steeds niet. Maar vaak zijn het de onverwachte keuzes die de grootste impact hebben. De beslissingen waarvan je achteraf het meest leert – en misschien zelfs het meest geniet, ongeacht de uitkomst. Net zoals mijn uitwisseling naar Zagreb, was dit er ook één. En zo begon het allemaal, aan die keukentafel in Zagreb.

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	9
1.1	Waar het allemaal begon	9
1.2	Terug in het heden	11
1.3	Prestatiemaatschappij	12
1.4	Meer aandacht voor plezier	13
1.5	Voor wie is dit handboek geschreven?	14
1.6	Hoe kan dit handboek toegepast worden?	15
1.7	Leeswijzer	16
2.	Plezier: waar is dit uit opgebouwd?	17
3.	Aan de slag!	19
3.1	Ontwikkeling	19
3.1.1	Zelfregulatie	20
3.1.2	Doelgerichtheid	27
3.1.3	Vaardigheidsopbouw	32
3.1.4	Constructieve feedback	38
3.1.5	Ondersteunende leeromgeving	43
3.1.6	Positieve betrokkenheid	48
3.1.7	Intrinsieke motivatie	53
	Terugblik op ontwikkeling: de rol van trainer-coach	59
3.2	Competentie	61
3.2.1	Erkenning	62
3.2.2	Zelfvertrouwen	67
3.2.3	Zelfbewustzijn	71
	Terugblik op competentie: de rol van trainer-coach	76
3.3	Autonomie	79
3.3.1	Inspraak	80
3.3.2	Besluitvaardigheid	84
3.3.3	Zelfstandigheid	88
3.3.4	Verantwoordelijkheid	93

3.4	Verbondenheid	101
3.4.1	Sociale interactie	102
3.4.2	Teamgeest	107
3.4.3	Psychologische veiligheid	112
3.4.4	Betekenisgeving	118
	Terugblik op verbondenheid: de rol van trainer-coach	124
3.5	Uitdaging	127
3.5.1	Variatie in trainingsprogramma's	128
3.5.2	Vaardigheidsniveau	133
3.5.3	Competitieve opwinding	139
3.5.4	Inspanning	143
	Terugblik op uitdaging: de rol van trainer-coach	150
4.	Aanbevelingen	153
5.	Dankwoord	163
	Bibliografie	165

1. Inleiding

1.1 Waar het allemaal begon

Het is 08:00 uur op zaterdagochtend. Inmiddels heb ik al een uur mijn honkbaltenue aan, gekarakteriseerd met de wit-rode kleuren van de plaatselijke honkbalvereniging Robur'58. De zenuwen gieren door mijn lichaam, omdat vanmiddag mijn eerste honkbalwedstrijd plaatsvindt. Het is een thuiswedstrijd, wat betekent dat er veel bekenden komen kijken. Als zesjarige enthousiasteling loop ik in de woonkamer honkbaloefeningen te doen en scenario's in mijn hoofd af te spelen. Scenario's die betrekking hebben op mijn eerste honkbalwedstrijd. Mijn eerste honkbalwedstrijd waarin ik het winnende punt binnensla door een walk-off. Aan fantasie geen gebrek, zou ik nu gedacht hebben.

Ik ontwaak uit mijn dagdroom doordat ik geluiden op de trap hoor. Mijn moeder komt de woonkamer binnen om te kijken of alles goed gaat. Ongetwijfeld heb ik haar wakker gemaakt met mijn honkbaloefeningen op die vroege ochtend. Ze zegt dat ik mijn krachten moet sparen omdat de honkbalwedstrijd pas om 13:00 uur begint. Ik ga dus maar op de bank zitten en televisie kijken.

Je had me destijds alles kunnen wijsmaken over wat zich op de televisie afspeelde, want het enige waar ik aan dacht, was mijn eerste honkbalwedstrijd. Gevoelsmatig duurde het een eeuwigheid, maar eindelijk was het zover: de wedstrijd begon. Om 13:00 uur werd de eerste pitch geworpen door de pitcher van de tegenstander. De eerste pitch van de velen die er nog zouden volgen.

Drie jaar later, aan het begin van mijn vierde honkbalseizoen, kreeg ik een uitnodiging om bij het selectieteam van Tex Town Tigers (TTT) in Enschede te spelen, dat op het hoogste jeugdniveau actief was. Na een langdurig gesprek met mijn ouders over of ik al dan niet akkoord moest gaan met deze uitnodiging, hadden we gezamenlijk besloten om ermee in te stemmen. Ik weet nog dat ik het uiteindelijke besluit veel te lang vond duren, want voor mij betekende deze verandering simpelweg honkballen in een andere stad en op een hoger niveau.

Dat was echter niet zo. Deze beslissing luidde de overgang in van amateur-niveau naar topsportniveau. In elk opzicht ging mijn levensstijl veranderen: lange reistijden voor trainingen, laat thuiskomen, vrijstellingen voor school en een groeiende verantwoordelijkheid als sporter.

Als tienjarige had ik hier nog geen besef van. Ik wilde enkel honkballen en vond het vanzelfsprekend dat dit maar kon. Als ik hierop terugkijk, was dit allesbehalve vanzelfsprekend.

In de twee jaar waarin ik bij TTT speelde, leerde ik prestatiegerichter spelen en trainen. Hoewel ik nog steeds plezier had, merkte ik dat er meer druk op kwam. De nadruk op presteren werd groter. Op dat moment gingen plezier en prestatie hand in hand; ik ontwikkelde me gestaag. Dit was niet onopgemerkt gebleven, want ik kreeg een uitnodiging om bij de honkbala-cademie van Midden-Oost Nederland, genaamd Scimitars, te gaan spelen. Om mijn kansen te vergroten op een professionele honkbalcarrière, besloot ik deze overstap te maken. Hier trainde ik vier keer per week en speelde ik meerdere wedstrijden per week, waardoor mijn leven volledig in het teken van topsport stond. Deze omgeving ondersteunde mijn ambities, maar zorgde er ook voor dat de focus vooral op prestaties lag.

Na een paar jaar bij Scimitars te hebben gespeeld, kwam er een moment waarop ik de balans moest opmaken: doorgaan of stoppen. De prestaties wogen niet op tegen de druk en het verlies van plezier. Ik haalde geen voldoening meer uit honkbal. Na enkele mooie jaren als topsporter, waarin we meerdere keren het Nederlands kampioenschap veroverden, de tweede plek op het Europa-, Midden-Oosten en Azië-kampioenschap behaalden en ik tweemaal in de voorselectie van het Nederlands team Onder-16 jaar zat, besloot ik te stoppen met honkbal.

Aan het begin voelde dit erg onwennig. Ik was de belichaming van honkbal en dit was tevens mijn identiteit geworden. Maar dit veranderde toen ik besepte dat ik niet meer elke dag hoefde te trainen en mijn leven eindelijk kon leiden zoals ik dat zelf wilde. Een last viel zowaar van mijn schouders, omdat ik mijn leven weer naar eigen wens kon inrichten.

1.2 Terug in het heden

Voor de onwetende toeschouwer mag een sportwedstrijd bij een selectieteam van de jeugd weliswaar als een ontspannen zaterdagochtend overkomen, achter de schermen is het allerminst ontspannen. De introductie zal voor veel (voormalige) topsporters bekend voorkomen. Het leven van een desbetreffende trainer-coach en jeugdsporter staat namelijk in het teken van deze sport. Dag in, dag uit hiermee bezig zijn; het wordt je identiteit. Want zeg nou zelf, hoe kom je anders op dat podium? Uitzonderlijke prestaties ontstaan niet zonder intensieve oefening. Daarbij is men enkel gericht op prestaties, waarbij het plezier vaak uit het oog wordt verloren.

In 2021 bracht BNNVARA hier een docuserie over uit, genaamd 'Voetbaldroom: alles op het spel'. Voetbaldroom volgt enkele jonge sporters van Alphense Boys. Stuk voor stuk dromen zij ervan om gescout te worden. In de docuserie wordt op haarscherpe wijze de slopende afvalrace van jonge voetballers in beeld gebracht.¹ Hierin wordt een beeld gepresenteerd van de andere kant van de medaille, namelijk de verhalen die betrekking hebben op verlies en de keerzijde van topsport.

Hoewel de klokkenluidersfunctie belangrijk is, wordt in Voetbaldroom een eenzijdig, negatief beeld van topsport en jeugdopleidingen gepresenteerd.² Er zijn namelijk ook succesverhalen. Tussen het negatieve beeld en succesverhalen van jeugdopleidingen moet een evenwicht worden gevonden. Plezier en prestatie gaan hand in hand: ze versterken elkaar juist.^{3,4,5} Hoe meer plezier we hebben, hoe succesvoller we zijn.^{6,7,8}

Dit moet echter wel gerealiseerd worden, zo vindt ook de Nederlandse Sportraad. In een adviesrapport van maart 2023 werd dit onderscheid uitgelicht. Hieruit kwam naar voren dat prestaties binnen sport steeds meer centraal komen te staan, in plaats van de sportende kinderen en hun plezier bij sportbeoefening.⁹ Maar dat is ook niet vreemd, omdat er de afgelopen vijftien jaar sterk is gefocust op het creëren van een 'winnend topsportklimaat' en een 'toptienambitie'.¹⁰ Ja, we presteren nu bovengemiddeld, vergeleken met andere landen. We winnen prijzen, keer op keer. Goede resultaten zijn een doel op zich geworden, in plaats van een bijproduct van interesse en plezier. Eén jaar voor aanvang van de Olympische Spelen in Parijs is dit doel echter veranderd. Het streven naar een plek bij de beste tien landen van de wereld is

niet meer het belangrijkste. Er wordt nu meer gekeken naar de persoonlijke verhalen van topsporters en de reis die zij hebben afgelegd, in plaats van enkel oog te hebben voor de prestatie die geleverd is.¹⁰ Een duidelijk signaal wordt hiermee afgegeven.

Deze verandering gaat alleen niet van de ene op de andere dag. De balans tussen plezier in het spel en de strijd om te winnen blijft een 'heikel punt' in de prestatie maatschappij.^{9,11} Ondanks de poging om de aandacht te verleggen naar plezier in sport, is de focus op prestaties nog steeds sterk aanwezig en vaak zelfs leidend. Dit is een van de knelpunten die de discussie heeft aangewakkerd over de vraag of het proces van talentontwikkeling wel pedagogisch verantwoord genoeg is.⁹ Naar welke 'zijde' van de medaille moeten we kijken?

1.3 Prestatiemaatschappij

'Citius, altius, fortius': de zinspreuk van de Olympische Spelen, hét wereldtoneel voor de beste sporters. De Latijnse benaming staat voor: sneller, hoger en sterker,¹² wat van oudsher wordt gekoppeld aan topsport. Het gaat over ambitie, en het intrinsieke en extrinsieke streven naar succes en prestaties. Onderzoek toont aan dat professionele en talentvolle sporters vaak hogere ambities hebben en meer gericht zijn op prestaties dan amateur- of niet-professionele sporters.¹³ Bovendien wordt er in toenemende mate geïnvesteerd in topsport om deze prestaties te stimuleren,^{14,15} wat het streven naar uitmuntendheid verder versterkt.^{16,17} Elke definitie van topsport verwijst dus naar sport die zich richt op het behalen van de hoogste prestaties op nationaal, internationaal en mondiaal niveau.

In de afgelopen decennia is het duidelijker geworden dat plezier in de sport vaak wijkt voor prestatiedrang. Ambitie, efficiëntie en hard werken zijn tegenwoordig de norm, waarbij alles meetbaar moet zijn. Dit begint al op de basisschool en zet zich voort, zo ook in de sportwereld. We proberen onszelf zo goed mogelijk te positioneren. Er wordt zelfs gesproken over een prestatie maatschappij.¹⁸ Het is moeilijk om gelukkig te zijn in een wereld die zo gericht is op succes.

In de sport worden talentvolle jeugdsporters vaak aangemoedigd om hun vizier tijdens het sporten te richten op prestaties, in plaats van plezier.

De verschuiving van plezier naar prestaties bij jonge topsporters wordt door wetenschappers als negatief beoordeeld. Onderzoek wijst deze verschuiving aan als een groeiend maatschappelijk probleem.

1.4 Meer aandacht voor plezier

Topsport gaat om meer dan alleen presteren. Hoewel ambitie en prestatie belangrijk zijn in de topsport, draait het ook om talent en de ontwikkeling hiervan. Talentontwikkeling vindt pas plaats als er aandacht is voor het proces en de context waarbinnen het gebeurt, in plaats van alleen het eindresultaat.¹⁹ Het is daarbij belangrijk te begrijpen dat het resultaat niet de identiteit van jeugdsporters bepaalt, en dat het resultaat niet blijvend is of vaststaat. Topsporters zijn geen mislukkingen als ze verliezen of weggestuurd worden, en ze zijn geen winnaars alleen omdat ze een wedstrijd winnen of mogen blijven.² De uitdaging van talentontwikkeling zit in de complexiteit van dit proces.¹⁹

Onderzoek heeft laten zien dat de focus steeds meer op prestaties is komen te liggen, in plaats van op plezier; iets waar de prestatie maatschappij om bekendstaat. Om meer aandacht voor plezier te hebben, is het allereerst belangrijk om te begrijpen wat de definitie van plezier is. Tot op heden is hier geen eenduidige definitie van, maar grofweg verwijst plezier naar een gevoel van voldoening en tevredenheid dat ervaren wordt tijdens een bepaalde activiteit of na het vervullen van een bepaalde behoefte.

Deze definitie wordt door jeugdsporters in de topsport bevestigd en aangevuld met het streven naar persoonlijke ontwikkeling en het bereiken van doelen. Vanuit dit uitgangspunt is er aandacht voor het proces. In de realiteit is hier een tegenstelling in ontstaan. Er wordt enkel gekeken naar prestaties in plaats van het proces. Spelen en leren lijken niet meer samen te gaan.²⁰

En als plezier ontbreekt? Dit brengt twee risico's met zich mee: een verhoogde prestatiedruk en een grotere kans op uitval, wat kan leiden tot een vroegtijdige beëindiging van de sportcarrière.²¹ Dit is steeds vaker zichtbaar in zowel amateur- als topsport.⁹ Daarnaast belemmert het gebrek aan plezier de talentontwikkeling.^{22,23} Wanneer sporters eenmaal hun plezier verliezen,

is er weinig wat hieraan gedaan kan worden. Slechts weinigen kunnen hun plezier in sport weer terugvinden. Plezier is juist de basis voor succesvolle prestaties in topsport.²⁴

Het succes van talentontwikkeling schuilt in de balans tussen plezier en prestatie. Dit handboek heeft als doel om een leeromgeving te creëren waar sporters zich optimaal kunnen ontwikkelen tijdens hun talentontwikkelings-traject en topsportcarrière, terwijl ze hier ook plezier aan beleven. Pedagogiek en het (sportende) kind staan in dit proces centraal.

1.5 Voor wie is dit handboek geschreven?

Dit handboek is geschreven voor trainer-coaches van een sportorganisatie of -bond die betrokken zijn bij het talentontwikkelingstraject van jeugdsporters. Aan de hand van literatuur, fictieve praktijkvoorbeelden en reflectietools kunnen trainer-coaches het handboek breed toepassen om een pedagogisch verantwoorde balans te vinden tussen plezier en prestatie. Het handboek richt zich op trainer-coaches in de topsport, waar de tegenstelling tussen plezier en prestatie steeds zichtbaarder wordt. Hoewel dit handboek gericht is op de topsport, is het ook relevant voor trainer-coaches in de amateursport, waar plezier eveneens een belangrijke rol speelt.

Sport is een middel dat kan bijdragen aan sportieve en persoonlijke ontwikkeling. Vanuit verschillende invalshoeken worden trainer-coaches aangezet om een certificaat, kwalificatie of diploma te behalen. De focus ligt in het aanleren en verbeteren van sportinhoudelijke vaardigheden, zoals techniek en tactiek. Er is aandacht voor prestaties, winst en opleiden. Hoewel dit belangrijk is, zijn er meer vaardigheden die ontwikkeld kunnen worden door sport, maar onderbelicht zijn. Vaardigheden die op termijn bijdragen aan meer plezier en betere prestaties. De trainer-coach is bepalend voor hoe dit in de sportomgeving eruit komt te zien.

Dit handboek biedt concrete richtlijnen voor trainer-coaches om een sportomgeving in te richten waar sporters zich op verschillende niveaus kunnen ontwikkelen:

- **via sport:** het versterken van persoonlijke en sociale vaardigheden;

- **wat betreft sport:** het toepassen van autonomie en uitdaging, en het bevorderen van competentie en verbondenheid;
- **de gevolgen van sport:** de effecten van sport op cognitieve en emotionele ontwikkeling.

1.6 Hoe kan dit handboek toegepast worden?

In dit handboek wordt besproken hoe plezier een grotere rol kan spelen in het traject van talentontwikkeling. De trainer-coach is verantwoordelijk voor de uitvoering van de richtlijnen van dit handboek, dat kan worden geïntegreerd in het bestaande opleidingsbeleid voor de jeugd van de sportorganisatie of -bond. Het kan ook gebruikt worden om een andere weg in te slaan.

De thema's in dit handboek zijn gericht op het stimuleren van plezier. Hoewel de combinatie van deze thema's plezier bevordert, kunnen ze ook afzonderlijk worden toegepast. Het handboek biedt echter geen 'one size fits all'-oplossing, omdat elke situatie uniek is en maatwerk vereist. Dit geldt ook voor de verschillen in sekse. Hoewel in dit handboek de 'hij-vorm' wordt gebruikt, is de inhoud bedoeld voor zowel jongens als meisjes. Wel moet rekening gehouden worden met de verschillen tussen jongens en meisjes, omdat dit gevolgen heeft voor de ontwikkeling. In dit handboek wordt hier niet verder op ingegaan, dus wordt verwezen naar andere informatiebronnen die dit onderzocht hebben. Het is aan de trainer-coach om zorgvuldig te bepalen hoe de toepassing en uitvoering kunnen plaatsvinden.

Plezier en prestatie worden vaak als twee aparte zaken gezien, wat tot op zekere hoogte te begrijpen is. Op sommige dagen draait een training of wedstrijd om presteren, waarbij de nadruk ligt op winnen of verliezen. Er worden dan eisen gesteld waaraan men moet voldoen. Toch staan plezier en prestatie niet tegenover elkaar. Je kunt presteren met plezier, en andersom. Het is al eerder gebleken dat plezier en prestatie elkaar juist versterken. Door inzicht te krijgen in hoe elementen van plezier bijdragen aan ontwikkeling en prestatie, biedt dit handboek de mogelijkheid om maatwerkoplossingen te ontwikkelen. Zo worden praktijkvoorbeelden gebruikt om de theorie naar praktijk te vertalen. Fictief, maar wel toepasbaar.

Daarnaast staat aan het einde van elk subthema een QR-code, waarmee een trainer-coach toegang kan krijgen tot de reflectietools. De reflectietools hebben als doel om de vertaling van theorie naar praktijk meetbaar te maken. De reflectietools zijn ingedeeld in ontwikkelingsfasen, gebaseerd op de mate van mentale, cognitieve en emotionele volwassenheid van de sporter. Vanwege het onderwerp van dit handboek is fysieke of fysiologische volwassenheid niet meegenomen. Deze indeling is afkomstig van het Long Term Athlete Development Model (LTADM). Elke fase identificeert specifieke vaardigheden die een sporter moet beheersen.

1.7 Leeswijzer

Dit handboek is als volgt opgebouwd. In het eerste hoofdstuk wordt een introductie gegeven van het schrijven van dit handboek. Hoofdstuk twee bespreekt de hoofd- en subthema's die belangrijk zijn voor het bevorderen van plezier in sport. In hoofdstuk drie worden de hoofdthema's en bijbehorende subthema's behandeld, ondersteund door inzichten uit wetenschappelijke bronnen. Deze informatie wordt vervolgens vertaald naar fictieve praktijkvoorbeelden en reflectietools. Elk hoofdthema beschikt over een terugblik met wat er allemaal behandeld is geweest. Tot slot biedt hoofdstuk vier aanbevelingen voor de implementatie van plezier in sport.

2. Plezier: waar is dit uit opgebouwd?

In dit hoofdstuk worden de hoofdthema's besproken die vaak in de literatuur worden gebruikt en invloed hebben op het bevorderen van plezier in het ontwikkelingstraject van sporters. De hoofdthema's worden afzonderlijk behandeld en kunnen apart worden toegepast, maar ze hangen ook met elkaar samen in het creëren van een plezierige leeromgeving.

Plezier is als een puzzel: aanvankelijk lijken de stukjes willekeurig, maar zodra je verbanden legt, begint het geheel vorm te krijgen. Voor een trainer-coach is het belangrijk om het grotere geheel rondom een speler of team als zijn puzzelbord te zien. Zodra de puzzelstukjes op hun plek vallen, leiden ze tot plezier.

Om bij de metafoor van de puzzel te blijven, is plezier opgebouwd uit de volgende puzzelstukjes: ontwikkeling, competentie, autonomie, verbondenheid en uitdaging.

Ontwikkeling

Het eerste thema binnen dit hoofdstuk is 'ontwikkeling'. In dit handboek wordt ontwikkeling omschreven als progressie in leervermogen, wat leidt tot een hoger functioneringsniveau. Dit hoofdthema omvat meerdere subthema's, waaronder zelfregulatie, doelgerichtheid, vaardigheidsopbouw, constructieve feedback, ondersteunende leeromgeving, positieve betrokkenheid en intrinsieke motivatie.

Competentie

Het tweede thema binnen dit hoofdstuk is 'competentie'. In dit handboek wordt competentie omschreven als (het gevoel of ervaren van) bekwaamheid op basis van vaardigheden, kennis en capaciteiten ten aanzien van het bereiken van gestelde doelen. Dit hoofdthema omvat meerdere subthema's, waaronder erkenning, zelfvertrouwen en zelfbewustzijn.

Autonomie

Het derde thema binnen dit hoofdstuk is 'autonomie'. In dit handboek wordt autonomie omschreven als het vermogen om zelfstandig beslissingen en

acties te (onder)nemen, vrij van externe druk of invloeden. Dit hoofdthema omvat meerdere subthema's, waaronder inspraak, besluitvaardigheid, zelfstandigheid en verantwoordelijkheid.

Verbondenheid

Het vierde thema binnen dit hoofdstuk is 'verbondenheid'. In dit handboek wordt verbinding omschreven als het gevoel van eenheid door een wederzijdse relatie met anderen. Dit hoofdthema omvat meerdere subthema's, waaronder sociale interactie, teamgeest, psychologische veiligheid en betekenisgeving.

Uitdaging

Het vijfde thema binnen dit hoofdstuk is 'uitdaging'. In dit handboek wordt uitdaging omschreven als een moeilijk maar stimulerend niveau dat nog niet eerder is voltooid en extra inspanning vereist om te behalen. Dit hoofdthema omvat meerdere subthema's, waaronder variatie in trainingsprogramma's, vaardigheidsniveau, competitieve opwinding en inspanning.

In onderstaand figuur wordt die samenhang inzichtelijk gemaakt.



3. Aan de slag!

In de eerste twee hoofdstukken is behandeld wat dit handboek als doel heeft en waar het uit bestaat. In het volgende hoofdstuk worden verschillende hoofdthema's geïntroduceerd die bijdragen aan plezier. Zoals je gelezen hebt, bestaat elk hoofdthema uit meerdere subthema's. Aan de hand van theorie, fictieve praktijkvoorbeelden en reflectietools krijg je handreikingen om in jouw sportomgeving het verschil te maken.

Ben je er klaar voor? Laten we beginnen!

Puzzelstuk een



ONTWIKKELING

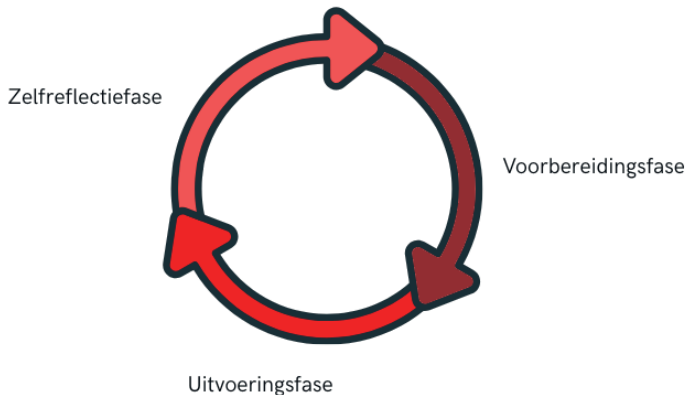
3.1.1 Zelfregulatie

Zelfregulatie is het vermogen om bewust je gedachten en gevoelens aan te passen of te sturen, zodat je doelgericht een taak of situatie kunt voltooien. Deze gedachten of gevoelens worden omgezet in acties, waardoor je je doelen kunt bereiken. In wezen omvat zelfregulatie het stellen van doelen, het monitoren van je emoties, gedachten en gedragingen, en het evalueren van je prestaties.

Zelfregulerend vermogen wordt gezien als één van de belangrijkste functies die met ontwikkeling samenhangen. De Amerikaanse auteur Grenville Kleiser, die bekend is om zijn inspirerende boeken over persoonlijke ontwikkeling, zegt hierover het volgende: “By constant self-discipline and self-control you can develop greatness of character.” Hij stelt dat door bewust controle uit te oefenen over je gedachten en acties, je innerlijke kwaliteiten kunt versterken, wat op de lange termijn bijdraagt aan je ontwikkeling.

Het proces van zelfregulatie

Zelfregulatie verloopt in meerdere stappen,²⁵ waarbij een individu voortdurend zijn gedrag aanpast om zijn doel te bereiken.^{26,27} Dit proces kan worden opgedeeld in drie fasen, namelijk de voorbereidingsfase, uitvoeringsfase en zelfreflectiefase. In het figuur hieronder wordt dit uitgebeeld.



De eerste stap is de voorbereidingsfase, waarin doelen worden gesteld en plannen worden gemaakt om in actie te komen. De tweede stap is de uitvoeringsfase, waarin de focus ligt op het richten op het doel en het

vertrouwen in het eigen vermogen tijdens de activiteit. In deze fase wordt daadwerkelijk een actie uitgevoerd. De derde stap is de zelfreflectiefase, die bestaat uit zelfmonitoring en zelfevaluatie na de activiteit. Wat ging er goed? Wat kon er beter? Ben ik tevreden met het resultaat? De verbeterpunten die hieruit voortkomen, zorgen ervoor dat de eerste fase opnieuw in gang wordt gezet.^{28,29}

De bouwstenen van zelfregulatie

Nu het proces van zelfregulatie toegelicht is, kunnen we dieper ingaan op de bouwstenen hiervan. Voor een trainer-coach is het belangrijk om te begrijpen hoe dit proces werkt en welke onderdelen hierbij van toepassing zijn.

De eerste stap van zelfregulatie is de voorbereidingsfase, die gericht is op doelstellingen, planning en activatie. Bij het formuleren van doelstellingen denkt de sporter bewust na over de gewenste resultaten en worden concrete stappen bepaald om deze te bereiken. Doelstellingen moeten specifiek en door de sporter zelf worden geformuleerd, omdat dit autonomie en betrokkenheid bevordert, waardoor de sporter zich meer verbonden voelt met de doelen.

Verder moeten de doelstellingen gericht zijn op de korte termijn en gefocust zijn op het proces, niet alleen op het eindresultaat.²⁸ Door deze procesgerichte aanpak kan de voortgang worden bijgehouden en indien nodig worden aangepast.³⁰ Het belangrijkste is echter dat elk succes, hoe groot of klein, of het behalen van een trainingsdoel, gevierd kan worden.

Tot slot is het belangrijk dat de doelen uitdagend maar haalbaar zijn, omdat moeilijkere doelen de motivatie en prestaties versterken. Planning, het tweede onderdeel van de voorbereidingsfase, helpt met het vaststellen van momenten en mijlpalen om het eindresultaat te bereiken. De voorbereidingsfase eindigt met activatie, waarbij de sporter de concrete acties uitvoert die zijn vastgesteld bij de doelen en planning.²⁸

De tweede stap van zelfregulatie is de uitvoeringsfase, waarin doeloriëntatie en zelfeffectiviteit centraal staan. Doeloriëntatie verwijst naar de manier waarop een sporter een doel benadert. Dit kan taakgericht zijn, waarbij de focus ligt op leren en verbeteren, of ego-gericht, waarbij het draait om het krijgen van erkenning van anderen. Taakgerichte doeloriëntatie

bevordert zelfregulatie, omdat het procesgericht is en de nadruk legt op het ontwikkelen van vaardigheden.^{28,30,31}

Daarentegen kan ego-gerichtheid, waarbij de nadruk ligt op superioriteit en competitie, leiden tot meer stress en prestatiedruk.^{31,32} Zelfeffectiviteit, het geloof in het eigen vermogen om specifieke doelen te bereiken, speelt ook een belangrijke rol. Sporters met een hoge zelfeffectiviteit zijn meer geneigd om uitdagende doelen te stellen en zelf strategieën te ontwikkelen om deze te behalen.^{25,28}

De derde stap van zelfregulatie is de zelfreflectiefase, die zich richt op zelfmonitoring en zelfevaluatie. Zelfmonitoring houdt in dat een sporter zijn eigen gedrag, gedachten en prestaties observeert en analyseert. Het gaat om het controleren van interne en externe signalen. Bij interne signalen valt bijvoorbeeld te denken aan gedachten, emoties en gevoelens; bij externe signalen aan beloningen, resultaten en kansen.³³

Dit bewustzijn helpt de sporter te begrijpen waar verbeteringen nodig zijn.^{34,35} Zelfevaluatie gaat een stap verder door de observatie van interne en externe signalen te beoordelen en analyseren met het oog op verbetering.^{28,34} De combinatie van zelfmonitoring en zelfevaluatie is sterk verbonden met hogere prestaties.³⁵

Hoe stimuleert een trainer-coach zelfregulatie?

Trainer-coaches hebben een belangrijke rol in het stimuleren van zelfregulatie. In de leeromgeving kunnen er meerdere strategieën toegepast worden die zelfregulatie stimuleren. Net zoals in de vorige onderdelen worden de verschillende strategieën per fase behandeld.

In de voorbereidingsfase draait het om het formuleren van doelstellingen en hoe deze concreet uitgevoerd worden. In deze fase nemen sporters zelf de verantwoordelijkheid voor het bepalen van hun eigen doelstellingen. Waar nodig bied je als trainer-coach ondersteuning, bijvoorbeeld als een sporter vastloopt of om hulp vraagt. Dit bevordert de autonomie en betrokkenheid van de sporter. Het is jouw taak om ervoor te zorgen dat de doelstellingen zowel uitdagend als realistisch zijn,^{28,30} omdat deze combinatie een positieve invloed heeft op prestaties.²⁹

Een strategie die je kunt inzetten, is het samenbrengen van sporters met vergelijkbare eigenschappen, kenmerken of vaardigheden, zodat ze gezamenlijk doelstellingen kunnen formuleren. Dit biedt de mogelijkheid voor sporters om van elkaar te leren en elkaar te motiveren.³⁶

Het is echter belangrijk om rekening te houden met individuele verschillen, zoals de voorkeur voor prestatiedoelen of persoonlijke doelen, evenals verschillen in niveau. Als je bijvoorbeeld sporters met veel betere prestaties samenvoegt, kan dit leiden tot onrealistische doelstellingen.²⁹

Een andere strategie is co-oriëntatie, waarbij je als trainer-coach gezamenlijk met een sporter doelen gaat formuleren.³⁶ Co-oriëntatie helpt om een gedeelde richting en focus te bepalen. Het draagt bovendien bij aan de verbetering van vaardigheden.²⁹ Bij co-oriëntatie is het belangrijk dat de sporter zich verbonden voelt met de doelstellingen en deze accepteert, zodat hij zich volledig kan inzetten om dit te behalen.

De uitvoeringsfase heeft betrekking op het behalen van de eerder vastgestelde doelstellingen uit de voorbereidingsfase. Zelfbeheersing, taakoriëntatie en zelfeffectiviteit spelen hierbij een cruciale rol. Een strategie om deze doelstellingen te bereiken is het gebruik van externe prikkels, zoals een tegenstander of een competitie-element.³⁶ Waar je in de voorbereidingsfase sporters samenbracht om doelstellingen te formuleren, laat je ze het nu tegen elkaar opnemen.

Het doel hiervan is om sporters te helpen de relatie tussen emoties en prestaties beter te begrijpen, wat hun zelfbeheersing versterkt.³³ Een tegenstander of een competitie-element wekt bij sporters het gevoel van een wedstrijd op, wat als een motiverende factor en een dynamische situatie ervaren kan worden.^{29,36,37}

Tijdens deze simulatie richten sporters zich zowel op hun eigen doelstellingen als op de prestaties van hun tegenstander. Dit zorgt voor een diepere persoonlijke betrokkenheid, meer interesse in hun eigen doelen en een groter gevoel van voldoening.²⁹

Naast het inzetten van tegenstanders of competitie-elementen, kan de trainer-coach externe aanwijzingen gebruiken. De sporter krijgt directe feedback op basis van hoe hij speelt, waardoor hij meteen inzicht krijgt in zijn voortgang.^{25,34} Deze directe feedback helpt sporters om hun aandacht en focus te verbeteren, wat bijdraagt aan het bereiken van hun doelstellingen.²⁹

In de zelfreflectiefase wordt geëvalueerd of de eerder opgestelde doelstellingen zijn behaald. Hierbij wordt gekeken of de prestaties aan de verwachtingen voldoen. Als de uitkomst positief is, wordt het leerproces voortgezet volgens de vastgestelde doelstellingen.³⁶ Ongeacht het resultaat is het belangrijk dat een trainer-coach de emotionele band met de sporter behoudt. Dit kan door blijdschap te tonen bij het behalen van doelstellingen en sociale steun en begrip te bieden als het niet gelukt is.

Een strategie om dit te ondersteunen is het plannen van regelmatige afspraken om de voortgang van de doelstellingen te bespreken. Deze gesprekken geven de sporter de kans om zijn ontwikkeling te evalueren. Een andere strategie is het bijhouden van een dagboek of logboek, waarin de sporter zijn fysieke en mentale toestand kan opschrijven. Dit werkt als een ontspanningstechniek en helpt bij het verbeteren van zelfregulatie. Door gezamenlijk regelmatig te reflecteren, kan de sporter zijn eigen ontwikkeling effectiever volgen met als doel om zijn doelstellingen te behalen.³⁴



Praktijkvoorbeeld

Als trainer-coach ben je al enkele jaren verbonden aan de rugbyclub. Bij de club is de jeugd onderverdeeld in verschillende categorieën van twee jaar, afhankelijk van het geboortjaar. Je bent begonnen bij de leeftijdscategorie Onder-6 jaar en hebt vervolgens als trainer-coach de hele jeugd doorlopen. Op vier- tot vijfjarige leeftijd mag een kind al lid worden, waarbij plezier hebben en spelenderwijs bekend raken met elementen van rugby centraal staan. Vanaf achttien jaar gaat het al meer om specialiseren in een bepaalde positie en prestatiegericht sporten. Bij ontwikkeling heb je geleerd dat zelfregulatie één van de belangrijkste elementen is. Dit wil je graag in de praktijk toepassen bij de leeftijdscategorie Onder-14 jaar; jouw team.

Vanuit jouw achtergrond als sportpsycholoog kan aangenomen worden dat de ontwikkeling van zelfregulatie geleidelijk plaatsvindt. In de leeftijdscategorie twee tot vijf jaar leren kinderen enkel basale vormen van zelfregulatie, zoals het reguleren van emoties en eenvoudige gedragscontrole. Gedurende de leeftijdscategorie van zes tot twaalf jaar leren kinderen meer geavanceerde zelfregulerende vaardigheden, zoals focus, planning en probleemoplossing. Tot slot, tussen dertien en achttien jaar, kunnen de adolescenten hun zelfregulerende vaardigheden verfijnen. Dit omvat het stellen van doelen en het concreet uitvoeren hiervan, en het beheren van emoties. Met dit in je achterhoofd, kan grofweg gesteld worden dat jouw team in bepaalde mate zelfregulerend moet zijn. Het is nu noodzaak om dit te verfijnen.

Er is een spannende periode voor jouw team aangebroken. Ze gaan voor het eerst op een heel veld en in een volwaardige competitie spelen. Je laat ze eerst een paar weken wennen aan de grotere afstand, alvorens je begint over doelstellingen. Dit introduceer je tijdens het begin van de training. Je geeft aan dat elk individu drie doelstellingen moet formuleren voor de eerste seizoenshelft: één gericht op spelinhoudelijk, één gericht op focus en aandacht, en één gericht op emotie. Bij de eerstvolgende training moet dit ingeleverd zijn.

De volgende training is aangebroken en iedereen heeft zijn doelstellingen af. Super! Je bespreekt dit plenair en verdeelt vervolgens het team in duo's. Je hebt ervoor gekozen om de kinderen met dezelfde positie bij elkaar