



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dutch translation of:

Just 4 fun? - Sports for all young athletes



Alleen voor de fun?

Sport voor alle jonge sporters

Arne Öhlknecht en Stefanie Peichler, SPORTUNION Steiermark¹, Oostenrijk en Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, Metropolia UAS, Finland

Hoe maak je sportactiviteiten leuk voor jongeren, zodat ze terug blijven komen en betrokken willen worden? Hoe het plezier in jeugdsporten maximaliseren? Als we de factoren achter het "plezier en genot" kennen, is het veel gemakkelijker om de kwaliteit van de ervaring van jonge sporters te verbeteren en gemotiveerd te houden. Sport voor ALLE -trainingslessen bevordert de sportontwikkeling van jongeren zonder druk van deelname aan kampioenschappen.

¹ Sportunion Steiermark is een servicecentrum voor de aangesloten sportclubs. Het heeft meer dan 700 aangesloten sportverenigingen en is daarmee een belangrijke sportaanbieder in de samenleving. Het biedt ondersteuning in verschillende zaken: de oprichting van de club, juridische zaken, financiële, fiscale en verzekeringskwesties, financiering, ondersteuning bij evenementenorganisatie etc. Sportunion Steiermark organiseerde jaarlijks 40 verschillende coachopleidingen en workshops voor een breed scala aan sportdisciplines.



Tieners moeten op een gegeven moment een beslissing nemen over hun sport: wil ik prestatiegericht of recreatief doorgaan? De prestatiegerichte kant wordt meestal in verband gebracht met minstens een verdubbeling van het aantal trainingen en een intensivering van de inhoud ervan. Te veel jongeren kunnen maar moeilijk weerstand bieden aan deze druk. Maar het lichaam van de meeste tieners kan deze verandering in trainingsvolume meestal niet direct aan. Blessures, frustratie en drop out kunnen het gevolg zijn.

Voor die jongeren, die nog steeds graag sporten en graag voor de lol spelen, is er misschien geen plaats meer in de sportclub. Trainingstijden en -plaatsen zijn gereserveerd voor de wedstrijdteams. Als jongvolwassenen niet willen trainen in een club met de druk van competitie en een hoger trainingsvolume, verlaten ze vaak het team en stoppen ze met deze sport of stoppen ze zelfs voor altijd met sporten.

Sportactiviteiten als uitlaatklep in een druk leven

De huidige jeugd ervaart veel druk vanuit buitenaf: school, familie, vrienden, andere vrijetijdsactiviteiten en sociale media. Bewegen en sport zijn heel belangrijke ‘uitlaatkleppen’ om deze druk te verminderen en evenwicht te vinden. Sportclubs hebben veel mogelijkheden om hierin te voorzien, maar kunnen voor de jongeren soms niet een geschikt aanbod verzorgen. Het gebrek aan mogelijkheden om gewoon voor de lol te sporten is ernstig, vooral in deze periode van leven die met veel druk gepaard gaat. Jongeren groeien op en proberen te dealen met het leven met al zijn uitdagingen en zoeken daarin een evenwicht..

Daarom moeten de sportclubs hun blikveld verruimen en uitvoering geven aan het idee dat trainingen ook gewoon voor de lol willen spelen kunnen zijn of voor een ‘zachte competitie’. De prestatiegerichte kant van de sport kan ongetwijfeld samenwerken met de recreatieve tak van sport omdat het in een brede basis om vrije tijdsbesteding van gezonde, sportgerichte mensen gaat. Voor de club is het belangrijk dat er een actief clubleven is met een groot aantal leden die zich identificeren met de club, noem het gerust het belang van een fanbased club. De sportclub heeft in onze ogen een maatschappelijke verantwoordelijkheid om een passend sportprogramma te bieden aan iedereen.

Wat is leuk?

De belangrijkste reden voor jongeren om deel te nemen aan georganiseerde sportactiviteiten is plezier. Genieten betekent “een positieve affectieve reactie op de sportactiviteiten die gevoels als plezier, opwinding, sympathie en plezier weerspiegelt”. Plezier is een algemeen positieve

emotionele toestand voor jongeren en het is belangrijk om hiermee rekening te houden bij sportactiviteiten voor jongeren.

De structuur van de trainingen is een belangrijke factor om plezier te kunnen ervaren. Het is heel gebruikelijk dat volwassenen de trainingen plannen, organiseren en leiden en ze zijn misschien niet bijzonder leuk voor jonge sporters. Veel traditionele manieren van coachen worden nog steeds toegepast en verminderen het plezier dat de jongeren ervaren bij sportactiviteiten.

Studies hebben aangetoond dat jongeren meer van spelletjes en spelachtige activiteiten houden dan de oefeningen die de coaches heel vaak gebruiken tijdens trainingen. De training moet gewenst gedrag stimuleren en ook voldoen aan de behoeften van sporters. Hoe minder gestructureerd en minder prestatiegericht de activiteit is, hoe meer spontaan plezier wordt ervaren en hoe beter sociaal geaccepteerde rollen worden geleerd. Winnen lijkt voor jongeren niet het belangrijkste element van sportplezier te zijn.

We kunnen coaches twee eenvoudige tips geven om het plezier in sportactiviteiten te vergroten: vergroot de betrokkenheid van jonge sporters bij het plannen en organiseren van de trainingen en wees democratisch!

Gewoon voor de lol!

Hoe kan een sportclub een training zonder druk aanbieden voor jongeren die gewoon voor de lol willen spelen?

1 Creëer bewustzijn bij het bestuur van de club van het belang van "gewoon voor de lol" sporten. Het gaat dan om:

- bereidheid om iets terug te geven aan de gemeenschap; de sportclub heeft een maatschappelijke verantwoordelijkheid
- kennis er sport als klep, wat voor tieners erg belangrijk is
- bereidheid om te investeren in een team dat een belangrijk onderdeel is voor een schare fans, onderdeel van het sociale leven in de sportclub
- inzicht dat wedstrijdsport een brede basis van vrijetijds- en gezondheidssport nodig heeft

2 Zoek een coach die het belang van het "just for fun team" kent en ook bereid is om dit team te coachen:

- laat hen coachen vanuit de wetenschap dat ze gewoon plezier willen hebben in het sporten
- laat hen ook een zacht competitief deel inbrengen om het interessant en opwindend te houden voor de jonge sporters.

3 Reserveer tijd, ruimte en geld voor een dergelijk aanbod en communiceer deze mogelijkheid voor iedereen van de club zodat het aantrekkelijk blijft om aangehaakt te blijven bij de club en zo de fanbase sterk blijft.

Wat zijn de succesfactoren van de "just for fun"

training?

- De ervaring dat sport leuk kan zijn met zachte competitie die op de lange termijn geen druk legt op de jongvolwassenen. Sport kan worden gezien als plezierige vrije tijdsbesteding.
- Een uitdagend technisch en fitnessgedeelte, dat niet op een overweldigend competitief niveau wordt gehouden, de jongeren kunnen hun fysieke vaardigheden ontwikkelen, maar hoeven niet deel te nemen aan kampioenschappen

- Medebeslissing en de mogelijkheid voor jongeren om zich tot op zekere hoogte te organiseren. Dit geeft de jongeren het gevoel dat ze een belangrijk onderdeel zijn van de club en het team.
- In de training kan het gevoel van verbondenheid in de groep en het plezier van samen bewegen worden ervaren.
- Gelijke kansen om voor iedereen mee te doen
- Jongens en meisjes kunnen samen sporten
- Iedereen kan, ondanks zijn fysieke fitheid en technische vaardigheden, meedoen
- Lage druk voor de ouders, die de jongeren naar trainingen laten gaan
- Jongeren kunnen kiezen of ze zonder druk naar de training willen: sport, andere vrijetijdsactiviteiten en sociale verantwoordelijkheden (familie-evenementen, etc.) zijn even belangrijk
- Innerlijke motivatie om mee te doen aan de training is hoger dan de externe druk om mee te doen

Conclusie

Zoveel mogelijk sportclubs zouden hun aanbod voor alle jongeren moeten uitbreiden met sport 'gewoon voor de lol' en de club zo moeten organiseren dat dit ook mogelijk is. Een open training met alle bovengenoemde succesfactoren zou de eerste aanpak kunnen zijn. Als sportclubs deze 'gewoon voor de lol'-trainingen aanbieden, kan de uitval van de jongeren worden verminderd en blijven veel jongeren bij de club.

Over de auteurs:



Stefanie werkt als projectcoördinator bij SPORTUNION Steiermark en raakt geïnspireerd door te werken voor het grotere doel; help mensen om hun favoriete sport te vinden en breng ze naar de sportclubs. Haar sterke punten komen uit het naleven van haar gebeden - werk-privébalans en sport helpen haar creatief en gefocust te zijn op het werk en anderen te prikkelen met haar optimisme.



Arne werkt als projectcoördinator in gezondheids- en recreatiesporten bij SPORTUNION Steiermark en wordt geïnspireerd door de energie van het samenwerken met verschillende mensen om mensen te laten bewegen. Hij ziet het als een oproep om IEDEREEN de mogelijkheid te geven te profiteren van het gezondheidsbevorderende effect van sport.



Anita werkt als Senior Lecturer aan de Metropolia University of Applied Sciences en raakt geïnspireerd door het ontmoeten van nieuwe mensen, het leren van nieuwe dingen en lange wandelingen in de natuur. Haar sterke punten komen uit eindeloze nieuwsgierigheid, gekke creativiteit en positieve pedagogie.



Pekka werkt als Senior Lecturer aan de Metropolia University of Applied Sciences en is geïnteresseerd in het toepassen van het onderzoek op grassroots-activiteiten. Pekka wordt gemotiveerd door de ontwikkeling en implementatie van nieuwe innovaties en operationele modellen door samenwerking. Hij zorgt voor zijn eigen welzijn door te mountainbiken en te voetballen en discgolfen.

Vertaald door Paul Verschuur, een van de Nederlandse vertegenwoordigers in het Kidmove-team.

Bronnen

Bengoechea, E. G., Strean, W. B. & Williams, D. J. 2004. Understanding and promoting fun in youth sport: Coaches' perspectives. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy* 9(2):197-214. <https://doi.org/10.1080/1740898042000294994>

Collins M, Kay, T. 2014. *Sport and social exclusion*. 2nd Edition. Abingdon, UK: Routledge.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M., J. & Payne, W. R. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013, 10:98.

Jakobsson, B. T. 2014. What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, volume 19, 2014. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754003>

Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I. & Sandvik, M. R. 2019. Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Journal of Sport, Education and Society*, 24:1, 66-77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>

Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. 2018. The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective, *Sport, Education and Society*, 23:2, 173-185. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1145109>

Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S. & DiPietro, L. 2015. The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents' Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 2015, 12, 424 -433. Human Kinetics, Inc. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>.

Wand, M., Chow, A. & Amemiya, J. 2017. Who Wants to Play? Sport Motivation Trajectories, Sport Participation, and the Development of Depressive Symptoms. *Journal of Youth Adolescence* (2017) 46: 1982-1998. doi: 10.1007/s10964-017-0649-9.