

Het vak van trainer/coach kent vele gezichten: kennis en vaardigheden van de sport, het kunnen overbrengen ervan, het vormgeven van de trainingen, het bepalen van de regels en doelstellingen binnen een trainingsgroep, maar vooral ook het goed omgaan met sporters. En dat laatste is misschien nog wel het meest ingewikkeld.

Weten wat je sporters nodig hebben

Scan kan helpen bij optimaliseren trainingsklimaat

Laura Jonker, Nico W. van Yperen, Wytse Walinga, Mara Goedegebuure & Pascal van Hattum

Om leren en progressie mogelijk te maken, is het belangrijk dat mensen zich veilig voelen in hun omgeving en dat die omgeving hen uitdaagt om vooruit te willen gaan. Dit lijkt evident, maar voor iedereen ziet zo'n omgeving er anders uit. Trainer/coaches spelen hierin een cruciale rol. Zij bepalen immers *wat* en *hoe* er wordt getraind.

Wat we al weten over leren ...

Als we kijken naar het trainingsklimaat zijn er twee wetenschappelijke theorieën die de afgelopen jaren veel aandacht hebben gehad: de zelfregulatie- en de zelfdeterminatietheorie. De zelfregulatietheorie gaat er van uit dat het belangrijk is om als mens bewust betrokken te zijn bij je eigen leerproces.¹ Meer concreet gaan sporters die beter weten wat zij willen, weten wat zij daarvoor moeten doen (en laten) en die voor zichzelf doelen stellen, sneller vooruit. Ook ervaren zij meer plezier dan sporters die minder zelfreguleren.

Met name reflectie is belangrijk als een van de zelfregulatieve vaardigheden. Sporttalenten die meer reflecteren (nadenken over hun sterktes en zwaktes en over te stellen doelen) halen vaker de top dan sporttalenten

die niet zo veel reflecteren.² Reflectie als vaardigheid is trainbaar. Wanneer het je als trainer lukt om jouw sporters te laten nadenken over wat zij moeten doen tijdens trainingen, gaan zij dus sneller vooruit. Dit kun je doen door je sporters hiernaar te vragen en door ze geschikte *feedforward* te geven: feedback gericht op een verlangen voor de toekomst, aansluitend bij de doelen die je in onderling overleg hebt gesteld. Het resultaat is niet alleen prestatievoortgang, maar ook meer plezier en zelfvertrouwen, doordat sporters continu persoonlijke minisuccessen ervaren wanneer zij hun doelen halen. Dit draagt ook bij aan de mogelijkheden voor het geven van *feedforward*.²

... en over motiveren

Ken je het gevoel dat jouw sporters niet openstaan voor jouw *feedforward*? Of dat ze continu bevestiging nodig lijken te hebben voordat ze aan een oefening beginnen? Dat is heel normaal en hangt samen met hun psychologische basisbehoeften. Deci & Ryan³ stelden in hun invloedrijke zelfdeterminatietheorie dat elk mens behoefte heeft aan autonomie, competentie en verbondenheid (relatie). Dit betekent dat elke sporter het gevoel

wil hebben zelf keuzes te kunnen maken en zichzelf te mogen zijn (autonomie), iets te kunnen (competentie) en een band met jou als trainer wil ervaren (verbondenheid of relatie). Voor deze basisbehoeften geldt niet dat *meer* per definitie *beter* is, maar wel dat per sporter moet worden voorzien in de individuele behoefte. Deze basisbehoeften zijn dus eigenlijk randvoorwaardelijk om met zelfregulatie (zie boven) aan de slag te kunnen.

Sporter aan het woord

De afgelopen jaren is veel aandacht besteed aan het belang van reflectie, doelen stellen, feedforward, autonomie, competentie en relatie. Verschillende (wetenschappelijke) studies¹⁻⁷ hebben aandacht besteed aan wat het allemaal precies is, hoe het werkt en waarom het belangrijk is. Ook in de sportpraktijk wordt het belang meer en meer erkend. Wat echter opvalt, is dat vaak gekeken wordt naar de psychologische vaardigheden die sporters *bezitten*, terwijl we weten dat de meesten door

hun omgeving gestimuleerd moeten worden om ze ook daadwerkelijk te *gebruiken*.¹ Die toepassing is waar het uiteindelijk om gaat. Hiervoor is het klimaat waarin sporters zich begeven van groot belang.

Een vraag die door trainers dan ook vaak wordt gesteld is: 'Wat kan ik doen om mijn sporters te stimuleren en hoe weet ik dat ik het goed doe?' Om hier antwoord op te geven is de XOET-scan ontwikkeld (zie figuur 1). Deze vraagt door middel van psychologische stellingen aan sporters hoe zij het trainingsklimaat ervaren en wat voor hen de ideale situatie zou zijn. Sporters komen dus zelf aan het woord over het klimaat dat trainers creëren. Omdat in de scan ook trainers bevraagd worden, ontstaat er een interessante vergelijking tussen dat wat trainers teweeg denken te brengen en dat wat sporters ervaren.

Trainers krijgen met de scan inzicht in twee belangrijke vergelijkingen:

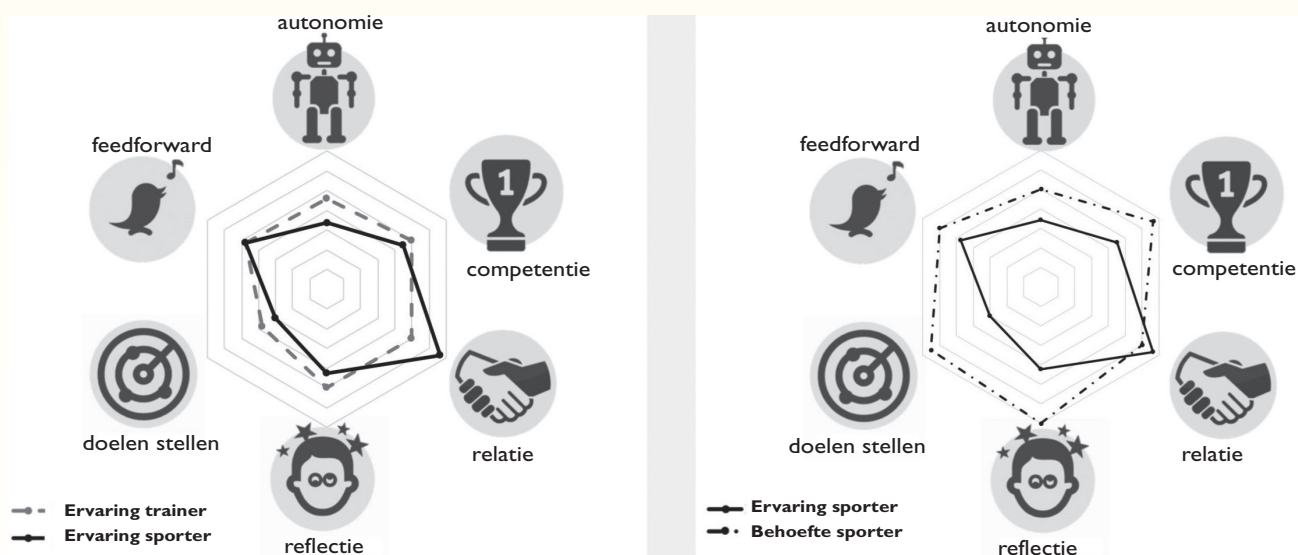
1. Het verschil tussen de ervaringen en de behoeften van sporters. Dit maakt

duidelijk aan welke psychologische kenmerken de trainer aandacht kan besteden om het huidige trainingsklimaat voor de sporters te optimaliseren.

2. Het verschil tussen de ervaringen van sporters en trainers. Hetzelfde gedrag, dezelfde woorden en/of dezelfde situaties kunnen door verschillende mensen anders worden ervaren. Door zowel sporters als trainers te bevragen, komt de interpretatie van gedrag bloot te liggen. Hierdoor zijn uitslagen beter bespreekbaar te maken en dit helpt trainers te reflecteren op concrete praktijksituaties.

Wat kan ik ermee?

De scan is bedoeld voor trainers, coaches, buurtsportcoaches en vakleerkrachten LO. Zij zijn de professionals die (dagelijks) begeleiding geven aan sporters. Daarnaast is de scan een handig hulpmiddel voor sportpsychologen. Voor sporters vanaf acht jaar is het een betrouwbaar instrument, dat



Figuur 1. Voorbeeld van een resultaat op de XOET-scan. Je leest beide figuren van binnen naar buiten. Een score verder naar binnen betekent dat er minder aandacht is voor het betreffende psychologische kenmerk. Een score verder naar buiten geeft aan dat er meer aandacht voor is. Links staan de ervaring van de trainer (grijze stippellijn) en een sporter (zwarte doorgetrokken lijn). Hier valt op dat de beide ervaringen (nagenoeg) gelijk zijn op feedforward en competentie. De sporter ervaart meer relatie met de trainer en minder autonomie dan de trainer denkt dat hij geeft. Rechts staan de ervaring (zwarte doorgetrokken lijn) en de behoefte van een sporter (zwarte stippellijn). Wat opvalt is dat – met uitzondering van de relatie – de sporter meer gestimuleerd zou willen worden op de psychologische kenmerken. Voor feedforward en competentie liggen de ervaringen van sporter en trainer bij elkaar. Elke verandering van de trainer zal daarom door de sporter worden opgemerkt. Voor autonomie, doelen stellen en reflectie geldt dat de trainer denkt hier al aandacht aan te besteden. De sporter ervaart dit niet en zou op deze kenmerken graag nog meer aandacht krijgen. Een gesprek over wat dit voor sporter en trainer betekent kan verduidelijken hoe dit er in de praktijk uitziet.

Gebruik in de praktijk door trainers

De grootste kracht van de scan is dat sporters aan het woord komen en dat ze niet alleen feedback geven over hoe de trainingsstijl ervaren wordt, maar ook aangeven wat gewenst is. Dat is natuurlijk spannend, maar ook een enorme steun in de rug als blijkt dat aandacht die besteed wordt aan psychologische kenmerken wordt opgemerkt en gewaardeerd.

Verschillen prikkelen de nieuwsgierigheid van trainers enorm. Vaak haalt de scan allerlei praktijkvoorbeelden naar boven. Een trainer bleek bijvoorbeeld verbaasd dat de beste speler uit zijn team via de scan aangaf meer behoefte te hebben aan relatie en bevestiging. Eerder werd hieraan geen aandacht besteed. Iedereen wist immers dat hij de beste speler was. De trainer besteedt nu bewust aandacht aan deze speler, spreekt met hem af waarop hij zich verder kan ontwikkelen en geeft bevestigende feedback wanneer hij zijn doelen behaalt. Bij een andere trainer gaf de scan aan dat er relatief weinig aandacht was voor het stellen van doelen. Dit wil er nog wel eens bij inschieten in de drukte van een hele trainingsgroep. Deze trainer heeft al haar sporters een boekje gegeven om daarin eigen doelen op te stellen. Eens in de zoveel tijd probeert zij bewust met haar sporters in gesprek te gaan over de boekjes en over hoe zij zouden willen dat erop gecoacht wordt. Ook zijn er trainers die – vanwege de resultaten op relatie – elke training starten met vragen hoe iedereen erbij staat. Daarbij gaat het niet om bijvoorbeeld blessures of andere sporttechnische dingen, maar juist om de dingen daarbuiten. Het valt op dat sporters dit heel prettig vinden.

De meeste moeite hebben trainers met de praktische implementatie van autonomie. Trainers zeggen sporters inspraak te willen geven, maar uit de scan komt vaak naar voren dat sporters hier soms niet zo veel behoefte aan hebben. Trainers kunnen hierover in gesprek gaan met sporters en proberen accenten te leggen: op welke onderwerpen willen ze wel meebeslissen en op welke niet? Dit is nog best een uitdaging. Vaak geldt namelijk dat inspraak eveneens betekent dat je aan zet bent. Vanuit zelfregulatief oogpunt precies wat je wilt, maar in de praktijk kiezen sporters er nog wel eens voor om de training 'gewoon lekker af te draaien'.

(Gebaseerd op een interview met Wytse Walinga)

Gebruik in de praktijk door sportpsychologen

Aan sportpsychologen biedt de scan verschillende aanknopingspunten om mee aan de slag te gaan. Een van de mogelijkheden is het inzetten van de tool als reflectie-instrument voor trainers. Vaak denken zij dingen te doen tijdens trainingen, maar blijkt dit in de praktijk anders over te komen. Hierdoor wordt het gewenste resultaat vaak niet gehaald. Denk bijvoorbeeld aan het stellen van vragen om inspraak te creëren. Het kan zijn dat trainers aantoonbaar vragen stellen, maar dat sporters dit toch niet zo ervaren. In zo'n geval is er ook geen effect te verwachten. Het blootleggen van zo'n verschil is waardevol, omdat het juist de beleving van sporters is die prestatieverbetering mogelijk maakt. In dit voorbeeld kan er gewerkt worden aan het geven van autonomie aan sporters en kan eventueel de vaardigheid 'vragen stellen' verder worden verdiept.

Een ander voorbeeld betreft de begeleiding van sporters. Zij kunnen bijvoorbeeld een lage score hebben op hun behoefte aan reflectie. Omdat bekend is dat reflectie een belangrijke vaardigheid is voor prestatievooruitgang, is een lage score een aanknopingspunt om in gesprek te gaan. Zo'n lage score kan bijvoorbeeld duiden op een grote afhankelijkheid van de mening van de trainer. Afhankelijkheid willen we proberen te voorkomen en dit is mogelijk door aan de vaardigheid 'reflecteren' te werken. Het kan zijn dat sporters de vaardigheid wel in zich hebben, maar in het huidige trainingsklimaat niet de vrijheid of stimulans voelen om hem ook te gebruiken. In deze context wordt bekeken hoe reflectie, in samenspraak met de trainer, een nadrukkelijker plek kan krijgen. De scan geeft dus aanknopingspunten voor het optimaliseren van de individuele begeleiding van trainers en sporters, maar ook van de samenwerking tussen beide.

(Gebaseerd op een interview met Mara Goedegebuure)

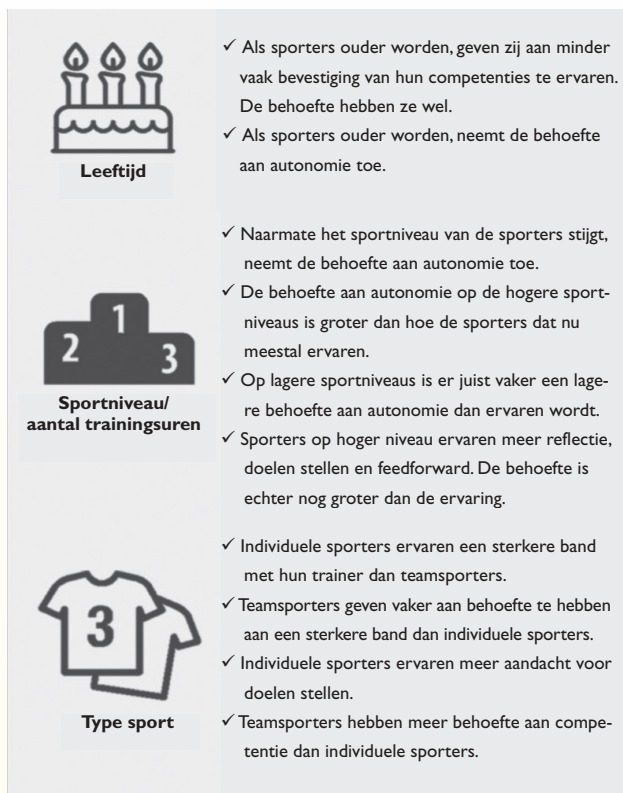
vooral inzicht geeft in het sportieve leerklimaat. Daarbij bestaat er geen (objectieve) waarheid, maar geven de verschillen stof tot nadenken en bieden ze aanknopingspunten om in de praktijk in gesprek en aan de slag te gaan (zie kaders).

Ervaring sporter versus trainer

De vergelijking tussen de ervaringen van sporters en trainers laat trainers inzien hoe hun trainingsstijl door sporters ervaren wordt. Als trainer kun je daar vervolgens op reflecteren. Je hoopt natuurlijk dat jouw ervaringen als trainer overeenkomen met de ervaringen en (vooral) de behoeften (zie hieronder) van jouw sporters. Je hebt dan niet alleen een goed beeld van jezelf als trainer, maar het is waarschijnlijk dat eventuele veranderingen in jouw trainingsstijl direct worden opgemerkt door jouw sporters. Interessant is het ook om te kijken naar verschillen tussen jouw sporters. Hoe komt het dat de ene sporter jou net anders ervaart dan de andere en welke oorzaken kunnen hier in de praktijk aan ten grondslag liggen?

Ervaring versus behoefte sporter

Deze vergelijking wordt door de meeste trainers gezien als het waardevolste en geeft direct antwoord op de vraag 'Hoe weet ik wat mijn sporters nodig hebben?'. De vergelijking tussen de ervaringen en de behoeften van sporters maakt duidelijk waaraan je – ten opzichte van wat je nu doet – aandacht kunt besteden om het sportplezier en de ontwikkeling van jouw sporters te vergroten. In het geval van breedtesport is de score ideaal wanneer de ervaringen en de behoeften volledig gelijk zijn aan elkaar. Hetzelfde geldt voor topsport, maar daarbovenop weten we dat de prestatieontwikkeling sneller zal verlopen als de scores op autonomie, reflectie en doelen stellen hoog zijn. Deze psycho-



Figuur 2. Algemene bevindingen en tips voor trainers.

logische kenmerken vergroten immers de kans op succes.² Ook hier zul je zien dat verschillen tussen sporters groot kunnen zijn. Het vergt interesse en inspanning, maar aan jou de taak om hier als trainer/coach op in te spelen.

Conclusie en vervolg

Trainers geven aan dat de scan waardevol is. Met name omdat het in de praktijk lastig blijkt om goed in te schatten wat sporters nodig hebben. Trainers vinden de uitslag vaak spannend, maar ervaren het resultaat vervolgens als een steuntje in de rug en een prettige opening om het gesprek met sporters op gang te brengen. Met name omdat psychologische kenmerken vaak abstract blijven en sporters – zeker wanneer zij wat jonger zijn – het lastig vinden om aan te geven wat zij nodig hebben. Trainers hebben met de scan een richtinggevend instrument in handen. Wat betekent meer behoefte hebben aan het stellen van doelen voor een sporter? Op welke manier ontvangt een sporter graag meer feedforward?

aan autonomie dan ze nu ervaren, terwijl sporters op een lager sportniveau daar juist minder behoefte aan hebben. Ook zien we verschillen naar leeftijden en tussen team- en individuele sporters.

We werken aan digitalisering van de scan, zodat trainers hem meerdere keren per seizoen kunnen inzetten en vergelijkingen over de tijd kunnen maken. Hun handelen en het effect van eventuele veranderingen daarin worden zo zichtbaar gemaakt. Last but not least onderzoeken we de relatie tussen *kunnen* en *willen* bij sporters en hoe we deze in de tool kunnen verwerken. In theorie is het mogelijk dat sporters goed kunnen reflecteren en dat zij daarom geen behoefte hebben aan begeleiding van hun trainer. Een pilot hiernaar is gestart in het onderwijs. We zijn ontzettend benieuwd naar de resultaten!

Met dank aan

Christine van der Mars-Van Westreenen, Joyce Scholts, Lucienne Willems, Ugur Tanoglu en Marjolein Lankhout.

Om trainers concretere handvatten te geven, volgen we een aantal trainers en sporters bij deze gesprekken. Deze praktijkvoorbeelden worden genoteerd en kunnen in de toekomst helpen om het resultaat van de scan nog verder te duiden. Ook zijn op basis van de reeds verzamelde data algemene inzichten verkregen waar trainers iets mee kunnen (figuur 2). Zo weten we dat sporters op hoger niveau vaak meer behoefte hebben

Referenties

1. Zimmerman BJ (2000). Attaining self-regulation. A social cognitive perspective. In: Boekarts M, Pintrich PR & Zeidner M (eds.), *Handbook of self-regulation*, pp. 13-39. San Diego (USA): Academic Press.
2. Jonker L (2017). *Van aanleg naar intelligentie. Het sporttalent in ontwikkeling*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
3. Deci EL & Ryan RM (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
4. Toering TT et al. (2012). Measuring self-regulation in a learning context: Reliability and validity of the Self-Regulation of Learning Self-Report Scale (SRL-SRS). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 24-38.
5. Gagné M (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199-223.
6. Williams GC & Deci EL (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: A test of self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 767-779.
7. Deci EL (2001). *The sport climate questionnaire*. Retrieved March 11, 2006 from: http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/auton_sport.html

Over de auteurs

Dr. Laura Jonker (XOET) heeft de scan ontwikkeld om het leerklimaat in sport, onderwijs en bedrijfsleven te optimaliseren. Prof. dr. Nico van Yperen (Rijksuniversiteit Groningen) is hoogleraar Sportpsychologie en schrijft op www.sportscience.blog over de mentale aspecten van sport en presteren. Drs. Wytse Walinga (Windesheim) is docent/onderzoeker en opleider bij de Ruud van Nistelrooy foundation. Drs. Mara Goedegebuure (OptiMentaal) is sportpsycholoog VSPN® en schrijft voor het blad *Sport, Bestuur en Management*. Dr. Pascal van Hattum (SAMR) is innovatiemanager en werkt aan de digitalisering van de scan. E-mail: mail@xoet.nl