

Samenvatting: 'De rol van de sportcoach in het creëren van optimale condities voor het aanleren van levensvaardigheden'

De vraagstelling:

Sport wordt wereldwijd ingezet als een middel voor de persoonlijke ontwikkeling van kwetsbare jongeren. Uit onderzoek is gebleken dat sport niet zomaar tot allerlei positieve uitkomsten leidt en dat de sportcoach een belangrijke rol speelt in het creëren van een sportklimaat waarbinnen jongeren levensvaardigheden kunnen leren. In het artikel *'The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability'* beantwoorden we de vraag hoe sportcoaches optimale condities kunnen creëren voor dit leren.

Het onderzoek:

We hebben 15 sportcoaches geïnterviewd over hoe zij trainingen verzorgen aan kwetsbare jongeren. De sportcoaches gaven sportles bij lokale sportverenigingen en varieerden in de mate waarin zij een pedagogische achtergrond hadden. Tijdens de interviews legden we de sportcoaches verschillende trainingsscenario's voor en vroegen we hoe zij in de verschillende situaties zouden reageren. We vroegen de sportcoaches bijvoorbeeld hoe zij omgingen met een jongere die negatief deed over de sportprestaties van zijn teamgenoten. De verschillende coachacties die hier uit voort kwamen hebben we vergeleken met de literatuur over de voorwaarden waaronder jongeren leren.

De resultaten:

De resultaten laten zien dat de sportcoaches sterk inzetten op het creëren van een positief opvoeden- en opgroei-klimaat. Tijdens de training besteden ze daarbij aandacht aan het hebben van plezier en het aanleren van bepaalde levensvaardigheden. Dat zorgt bij de jongeren voor motivatie om te (blijven) sporten en om nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Verder blijkt uit de interviews dat de coachacties van de sportcoaches gericht zijn op drie voorwaarden waaronder jongeren leren, namelijk:

1. Het vergroten van de betekenisvolheid van sport voor de jongeren. Een belangrijke motivator voor jongeren om te (blijven) sporten is dat sport een waardevolle en plezierige vrijetijdsbesteding is. De sportcoaches proberen daarom een plezierige sportomgeving te creëren. Ook competitieve elementen kunnen ingezet worden om sport voor jongeren betekenisvol te maken. Anderzijds kan de competitie ook een bron van faalervaringen zijn wanneer jongeren niet goed mee kunnen komen. Bij het faciliteren van succeservaringen is het dus belangrijk rekening te houden met de sportvaardigheden van de jongeren.
2. Het vergroten van de begrijpelijkheid tijdens het sporten. Voor de jongeren is het belangrijk dat ze leren begrijpen hoe ze succesvol kunnen zijn tijdens het sporten. Het gaat dan niet alleen om succes in termen van 'winnen', maar juist ook om het succes hebben in het halen van persoonlijke doelstellingen. De sportcoaches proberen bij de jongeren de begrijpelijkheid van 'hoe dingen werken tijdens het sporten' te vergroten door het hebben van duidelijke regels tijdens het sporten, het aanbieden van structuur en het stellen van vragen in plaats van te instrueren.
3. Het vergroten van de hanteerbaarheid tijdens het sporten. Deze coachacties zijn er op gericht om jongeren succeservaringen te bieden en daarmee het zelfvertrouwen van jongeren te vergroten. Om jongeren een succeservaring te bieden is het belangrijk dat de sportcoach uitdagingen biedt aan de jongeren. Deze uitdagingen mogen niet te moeilijk zijn, want dat kan leiden tot gevoelens van falen. Aan de andere kant kan een gebrek aan uitdaging ook een oorzaak zijn van een dalende motivatie om deel te nemen aan de sportactiviteiten.

De conclusie:

De sportcoaches hebben een aantal strategieën die enerzijds gericht zijn op het "leren begrijpen hoe dingen in de sport werken" (begrijpelijkheid) en anderzijds gericht op het "zien dat je in staat bent om jezelf te ontwikkelen" (hanteerbaarheid). Door het aanbieden van haalbare persoonlijke uitdagingen worden de jongeren vervolgens gemotiveerd om nieuwe dingen te ontdekken (betekenisvolheid) en daarmee kan de pedagogische waarde van sport versterkt worden. De sportcoaches zijn dan ook overtuigd dat de jongeren de inzichten die ze opdoen tijdens het sporten ook kunnen gebruiken in hun verdere leven.