

# Kerndoelstellingen van een meer systematisch opgezette pedagogische aanpak in de competitieve jeugdsport

Y. Vanden Auweele & E. Van Assche

Departement Sport en bewegingswetenschappen

April 2005

## Inleiding

In de competitieve jeugdsport staan we voor een **ongerijmdheid** en een **paradox**. In toenemende mate vindt men dit niet alleen vervelend doch langzamerhand ook ontolereerbaar omdat een steeds groter aantal kinderen er negatieve effecten van ondervindt.

De **ongerijmdheid** ligt hierin dat ouders hun kinderen toevertrouwen aan sportclubs voor ‘meer’ uren sport dan ze krijgen op school en dit zonder de kwaliteitseisen te stellen die ze aan een school wél stellen, o.a. bewegingstechnisch én pedagogisch geschoolde begeleiders én een verantwoord trainingsconcept met bijbehorend curriculum. Niet alleen worden de kwaliteitseisen niet gesteld, de jeugdsport kan in de meeste gevallen deze kwaliteitsgaranties ook niet geven.

### **Scholingsgraad van Leerkrachten en Trainers.**

Op school moeten leerkrachten (terecht) een discipline-technisch én pedagogisch diploma kunnen voorleggen terwijl de clubs draaien op goedmenende maar meestal ongeschoolde (discipline-technisch, pedagogisch) vrijwilligers. Trainers steunen veelal niet op wetenschappelijk ondersteunde vakkennis maar op ‘ervaring’ met de sport-technische en sport-tactische elementen van hun sport. Wat de pedagogische kant betreft steunen de meeste trainers op intuïtie, goede wil en veel inzet. Studies wijzen inderdaad uit dat het aantal trainers met een certificaat of diploma in sportfederaties zeer laag is (tussen de 30 en 50% alle niveau's van diploma's meegerekend, De Knop, Laporte & Vanden Auweele, 1996, over de Jeugdgerichtheid in de georganiseerde sport...). Wat nog verontrustender is, is dat de situatie in de afgelopen jaren, spijs enorme inspanningen van de Vlaamse Trainers School, nauwelijks verbeterd is.

Een elementaire pedagogische opleiding ook voor vrijwilligers is meer dan noodzakelijk alsook een aan competitiesport voor kinderen en jongeren aangepast opleidingsconcept en dito curriculum. Verre van de toewijding en de inzet van de talrijke vrijwilligers te onderwaarden, verre van de nood aan vrijwilligers te miskennen (veel sporten zouden gewoonweg verdwijnen indien het de vrijwilligers te moeilijk zou gemaakt worden) toch kan men zich, de kinderen terwille, dit schrijnend gebrek aan scholing niet veel langer

veroorloven. Goede wil en inzet zijn niet meer voldoende om op een verantwoorde manier kinderen te begeleiden in een meer en meer eisende competitiesport. Het probleem is reeds lang gekend doch een werkbare oplossing is blijkbaar nog niet gevonden. In dit licht is het moeilijk te verstaan dat goede initiatieven, zoals de flexibele leerkracht, waarbij een volledige leeropdracht verwezenlijkt wordt gedeeltelijk in het onderwijs en in een sportclub, zo moeilijk van de grond komen.

### **Een Trainingsconcept en Curriculum ook in de jeugdsport!**

Leerkrachten volgen een (opgelegd) curriculum dat door de jaren heen voortdurend wordt bijgewerkt en dat, rekening houdend met een maatschappelijk aanvaard opvoedingsconcept en met de recentste inzichten op pedagogisch en sportwetenschappelijk vlak, verantwoorde ontwikkelingslijnen uittekent.

Trainers kunnen in het beste geval beschikken over technisch-tactische handleidingen in hun sportdiscipline, doch hebben geen doordacht opleidingsconcept dat op een systematische wijze ook pedagogische, voedings, psycho-sociale en medische aspecten bevat gerelateerd aan kinderen en jongeren in ontwikkeling.

De **pedagogische paradox** ligt hierin dat sport enerzijds aansluit bij de *bewegingsbehoeften* van jongeren en bij de *opvoedingsinteresses* van ouders, leerkrachten en vele jeugdtrainers, maar anderzijds ook meer en meer aansluit bij de *egocentrische* (financieel, invloed, waardering) *interessen* van individuele volwassenen of van groepen en organisaties. Het wordt steeds duidelijker dat het sportaanbod hierdoor **negatieve effecten** genereert en de normale fysieke en sociale ontwikkeling bij heel wat kinderen verstoort.

### **Negatieve effecten van het huidig sportaanbod op kinderen en jongeren**

Kinderen en jongeren gaan langzamerhand gedrag vertonen dat gebaseerd is op wat zij zien als de norm in de volwassenensport en van wat zij aanvoelen als verwachtingen van trainers en ouders, verwachtingen tav het nemen van risico's, het verdragen van pijn, de overdadige expressie van positieve en negatieve emoties de aanvaardbaarheid van overtredingen, het ten koste van alles moeten winnen, moeten scoren. Bij 10% van de sportende kinderen veroorzaakt deze toestand duidelijk onbehagen, fysieke overbelasting en kwetsuren en geeft hij aanleiding tot gedragsproblemen, pesten, agressie en een gebrekkige moraal en fair play. Bij 1% groeit deze belasting uit tot blijvende fysieke letsels en/of tot ernstige psychologische problemen zoals intense en blijvende angst, lage zelfwaardering, depressies, zelfmoordpogingen, psychosomatische stoornissen en zware eetstoornissen (anorexia nervosa) (De Knop, Laporte & Vanden Auweele, 1996; Panathlon manifest, 2004; Vanden Auweele et al. 2005).

**Drie ontwikkelingstendensen** maken dat de kindersport en de jeugdsport meer dan vroeger lijden onder het gebrek aan een professionele begeleiding en weerlozer, gevoeliger en ontvankelijker zijn geworden voor de impact van de ontwaarding die zich voordoet in de volwassenen sport. Men kan voorzien dat de negatieve effecten eerder zullen toenemen dan afnemen.

Vooreerst is de georganiseerde (competitie)sport voor kinderen in de jongste decennia enorm in omvang toegenomen wat de mogelijkheid voor een vermeerdering van de incidentie van negatieve effecten inhoudt. Tevens is de leeftijd waarop men in bepaalde sporten (turnen, zwemmen, tennis...) met het opsporen van talent en intensieve training begint, gedaald (onder de 10 jaar), wat betekent dat de gevoeligheid voor potentiële blijvende schade toeneemt. Ten slotte is er de gedrevenheid om al op jonge leeftijd tot uitputting van de mogelijkheden te gaan, wat het gevaar inhoudt van veronachtzaming van preventieve en beschermende maatregelen en het gevaar van misbruik en mishandeling. Deze ontwikkelingstendensen schreeuwen om een meer geplande, professionele pedagogische aanpak om de potentiële positieve waarden van de jeugdsport te actualiseren, om kwaliteit te garanderen.

**Een pedagogische aanpak** veronderstelt een ontwikkelingsbegeleiding naar autonome en verantwoordelijke volwassenen. De competitiesport met haar trainingseisen biedt zeer veel mogelijkheden tot dergelijke persoonsgroei. We weten echter dat deze potentialiteiten niet automatisch gerealiseerd worden maar dat een gerichte en volgehouden aanpak nodig is om ze te actualiseren. De bedoelde pedagogische aanpak veronderstelt evenwel een copernicaanse omwenteling in de opvattingen over sportbeleid, sportmanagement en sportbegeleiding. De traditionele produkt- of resultaatgerichte benadering moet worden aangevuld of zelfs omgebogen naar prioritaire procesgerichte bekommernissen in het domein van persoonsvorming. Sport bedrijven in een bredere humaniserende context van veiligheid, gezondheid, sociale relaties en 'een leven na de sport' wordt steeds belangrijker. De realisatie van deze visie kan niet alleen op microniveau gebeuren door pedagogisch geïnspireerde trainers, maar ook moet kunnen steunen op ouders, scholen, federaties en koepelorganisaties die op meso- en macrovlak veranderingsprocessen mogelijk maken en structuren creëren voor pedagogische kwaliteit in topsportopleiding. In dit artikel worden de kerndoelstellingen van een dergelijk curriculum uitgetekend. Werkvormen en standaarden voor een pedagogisch verantwoorde opleiding kunnen hierop verder worden uitgewerkt.

In deze bijdrage willen we de aanzet geven tot een dergelijke pedagogische aanpak door de kerndoelstellingen van een goede jeugdopleiding in de sport te formuleren. Die kunnen bediscussieerd en geamendeerd worden.

Een goede jeugdopleiding moet in principe gebaseerd zijn op dezelfde grondslagen als de eindtermen van het schoolse onderwijs in de lichamelijke opvoeding.

1. de ontwikkeling van de motorische competentie
2. de ontwikkeling van een gezonde en veilige levens- en competitiestijl
3. de ontwikkeling van een positief zelfbeeld
4. de ontwikkeling van sociale relatiebekwaamheid

In internationale studies worden die domeinen inderdaad voortdurend vermeld als de basis voor elke systematische sport en bewegingsopleiding. (Van Assche et al., 1999). Dezelfde grondslagen krijgen in de competitiesportcontext echter hun eigen invulling en betekenis.

## **1. De ontwikkeling van de motorische competentie in de competitiesport**

### **Voor de jonge atleet houdt dit in:**

- a. het optimaliseren van de fysieke en motorische eigenschappen en het verleggen van de grenzen (snelheid, kracht, lenigheid, coördinatie en uithouding in hun sportspecifieke toepassing).
- b. het leren en oefenen van de perfectie van de sporttechnieken en tactieken (zowel cognitieve, vaardigheids als dynamisch-affectieve aspecten eigen aan elk van de betrokken sporttakken, en dit voortbouwend op de individuele eigenschappen van de jonge atleet en het sportspecifieke leerplan.

*aan het voorgaande(a en b) zijn enkele specifieke attitudes en gedragskenmerken gekoppeld*

- c. met elkaar werken en elkaar positief beïnvloeden in de motorische ontwikkeling.
- d. het leren van de mentale technieken om deze vaardigheden en tactieken in een reële wedstrijd (o.a. presteren onder stress) te kunnen uitvoeren .
- e. het leren zelfstandig oefenen, reflecteren, rollen vervullen, ... en deze verworvenheden productief maken in het belang van het team en in het belang van de individuele prestatie.

- f. het leren vorderen in verantwoordelijkheid.
- g. het leren coachen van mede-sporters (peercoaching) en coachbaar zijn.

**Voor begeleiders houdt dit in:**

- a. een voortdurende reflectie op en een up to date houden van de kwaliteit en kwantiteit van de door te geven sportspecifieke informatie (Vereijken & Bongaardt, 1999). Bijscholing en navorming zijn een must. Trainers moeten voortdurend bezig zijn met hun zelfontwikkeling en evolutie op het hoogste niveau.
- b. een kunnen inschatten van de moeilijkheidsgraad van de onderscheiden taken om ze progressief te kunnen aanbrenge (Delignières, 1999).
- c. het kunnen uitwerken van geëigende aanleerstrategieën en kennis van didactisch materiaal, differentiatiemethoden en evaluatiemiddelen die in overeenstemming zijn met de zich ontwikkelende fysieke en mentale mogelijkheden van de jonge atleet (Seiler, 1999; Durand, 1999).
- d. het kunnen scheppen van een efficiënt individueel én groepsmotiverend klimaat om de aandacht en de energie van de jonge atleet te blijven richten op wat moet geleerd worden (Biddle, 1999; Biddle & Chatzisarantis, 1999; Sarrazin & Famose, 1999; Papaioannou & Goudas, 1999; Hovelynck & Vanden Auweele, 1999).
- e. een zich bewust zijn dat men functioneert in een voorbeeldfunctie

**2. De ontwikkeling van een gezonde en veilige levens- en competitiestijl met speciale aandacht voor de psychische belasting, de sportletsels en de sportvoeding**

**Preventie**

Beoefening van competitiesport houdt grote gezondheidsrisico's in op fysiek en mentaal vlak. Deze risico's zijn in grote mate gekend en moeten vooral door preventieve acties zo minimaal mogelijk worden gehouden. Het doel is hier zowel letsels te vermijden als wel de latere gezondheid na de sportcarrière te vrijwaren (Biddle, 1999).

- **Voor de jonge atleet betekent dit** het prioritair leren stellen van en het zich leren verantwoordelijk voelen voor eigen lichaam, gezondheid en welzijn. De jonge atleet moet daarbij beseffen dat een gezond lichaam de eerste vereiste is om optimaal te presteren.

- **Voor de begeleiders betekent dit**

- a. een pedagogische zorg (de kennis, de attitude én het gedrag bijbrengen bij de jonge atleten om de risico's zo minimaal mogelijk te houden). Het inschakelen van theorielessen kan een hulpmiddel zijn, evenals het inspelen op kritische incidenten.
- b. een medisch-preventieve aandacht (keuring).
- c. een 'sportspecifieke' preventie en begeleiding.
- d. een psychosociale begeleiding om de psychische belasting, die de resultante is van de draaglast, de draagkracht én de begeleiding, onder controle te houden. We moeten en kunnen voorkomend werken aan mogelijke psychische overbelasting en 'burn-out'. Het kanaliseren en leren verwerken van de druk die vanuit alle hoeken (familie, school, club) op de jonge atleet wordt uitgeoefend, kan vermijden dat de jonge atleet eronderdoor gaat of gaat vluchten en afhaken. Tot op heden wordt psychosociale begeleiding als een bijkomende financiële last ervaren.

### **Behandeling en revalidatie**

Competitiesport veronderstelt preventie van schade, helaas ook dikwijls herstel van letsels. In medische termen spreekt men in het laatste geval van **behandeling en revalidatie** van de sporter. Deze revalidatie moet gezien worden als het hele herstelproces en niet alleen als de periode van professionele behandeling. Bij dat herstelproces is bijgevolg iedereen betrokken en mede verantwoordelijk.

Het is belangrijk dat de jonge atleet de mogelijkheid wordt geboden een optimale revalidatie te ondergaan, onder begeleiding van een kinesist en een sportarts en dit in samenwerking met de trainer en de club waar de jonge atleet bij aangesloten is.

Het leren omgaan met medicatie, het grensoverschrijdend misbruik van medicatie en het dopinggebruik zijn thema's die expliciet aan de orde moeten komen.

Trainers moeten de jonge atleten ook begeleiden naar een gezond en aan de eigen sport aangepast voedingsgedrag en moeten hen inzicht bijbrengen in de trainingsopbouw en daarbij horende vormen van belasting en rustperiodes (management van arbeid, rust, studeren en ontspannen).

#### **DE VERWERKING VAN SPORTLETSELS**

- . Jonge sporters gaan bij een acuut letsel sneller aanvaarden dat een bepaalde, in te schatten revalidatieperiode zal volgen. Bij een overbelastingsletsel is er dikwijls veel onwetendheid over de specifieke oorzaak en de ontwikkeling ervan en is er

grote onzekerheid over de ernst en de duur van het herstel. Psychologisch werken deze overbelastingsletsels zwaarder door dan meestal wordt verondersteld. Het sportmedisch en psychologisch begeleidend team van elke sportfederatie zou hier oog moeten voor hebben en een aangepaste revalidatie aanbieden.

- a. Het psychologisch trauma, opgelopen door welk letsel dan ook, is voor elke individuele sporter anders en is vaak vernietigender dan het fysieke trauma zelf. Gevoelens van depressie, woede, angst, afkeer en paniek zijn dikwijls moeilijker onder controle te brengen dan een enkelverstuiking.
- b. Individuele verschillen bij sporters hebben op het psychologische vlak bij verwerking van letsels te maken met hun balans in draaglast en draagkracht. De draaglast krijgt haar gewicht door het persoonlijk verwerken van pijn of ongemak; bedreiging van zelfwaardegevoel en toekomstplannen; bedreiging van sociale positie in de sport en erbuiten, vb. het niet voldoen aan verwachtingen; veranderingen in het dagelijkse ritme, als men niet meer met de groep kan oefenen; verlies van zelfvertrouwen in het eigen kunnen doordat men minder oefent; plots afhankelijk worden van anderen; enz. De mentale training die permanent aanwezig moet zijn (niet alleen moet ingeroepen worden bij kwetsuren) moet de atleet weerbaarder maken tegen stress (draagkracht verhogend werken).
- c. Sporters kunnen zich naargelang de levensfase op diverse manieren gedragen tegenover lichamelijke veranderingen. Zo brengt de puberteit voor elke jongere psychologische en fysiologische veranderingen met zich mee. Algemeen is bekend dat sporters veel lichaamsaandacht hebben en dat ze ook bij letsellast snel veranderingen in conditie of een opkomend ongemak vaststellen. Als er een letsel is, willen ze meestal snel herstellen. Afhankelijk van het soort letsel kan het nuttig zijn dit eerder af te remmen dan daarin te overdrijven. Bovendien zijn competitieporters in de verwerking van de totale belasting van letsels bereid een hoge pijntolerantie op te brengen, wat bijna altijd de schade vergroot (David, 1999; Smith e.a., 1990).

#### **GEZONDE VOEDING - SPORTVOEDING**

- d. **De Cultuur**, dwz de waarden en normen die de club rond specifieke gezondheidsgedragingen aan zijn jonge atleten meegeeft is belangrijk. De mate waarin de club gezonde voeding belangrijk vindt, kan op verschillende manieren zichtbaar worden. Een aantal belangrijke inspanningen die kunnen geleverd worden, zijn beslist de hieronder aangehaalde organisatorische maatregelen. In de club zal hiervoor expliciet tijd gemaakt worden naast de trainingen. Beseffende dat het gezin in deze een dominante rol speelt, zal aan de ouders om hun medewerking gevraagd worden. Het gezin blijft in tegenstelling met alle andere gezondheidsgedragingen een belangrijke rol spelen in het voedingsgedrag van kinderen en dit tot in de late adolescentie en zelfs tot in de jong-volwassenheid. Op die manier worden jongeren zich ervan bewust dat hun club gezondheid belangrijk vindt. Indien deze thema's echt in de clubstructuur worden opgenomen, zullen ze onder andere ook op verplaatsingen naar wedstrijden gerespecteerd worden.
- e. **Eetstoornissen**. Vooral in sporten waar een bekommernis heerst om het lichaamsgewicht onder controle te houden en zo de prestatie te optimaliseren

(gymnastiek, lange afstand lopen, dans) of bij sporten die volgens gewichtscategorieën georganiseerd worden (judo, karate, enz...) is het voedingspatroon van belang om de nodige energie ter beschikking te hebben en geen tekorten aan noodzakelijke voedingsstoffen te realiseren. Het is aan te raden in alle federaties en zeker in hierboven vermelde types sporttakken een diëtiste in te schakelen die enerzijds alle partijen inlicht over 'aangepaste' voeding en anderzijds bemiddelt bij school en/of internaat om de gewenste voeding te krijgen. Er moet zeker vermeden worden dat de druk op vooral jonge sporters, om een gewichtsreductie te realiseren zo groot wordt dat dit, gecombineerd met onkunde, aanleiding geeft tot het ontstaan van eetstoornissen.

- f. **Organisatorische maatregelen** voor het promoten van gezonde voeding
  - a. Het voorzien van gezonde voeding of gezonde keuzemogelijkheden bij de warme maaltijden wanneer ze door de club worden verstrekt.
  - b. Bij de gezonde maaltijden specifieke labels voorzien zodat de jonge atleten de gezonde van de minder gezonde maaltijden kunnen onderscheiden.
  - c. Het verwijderen van ongezonde snacks uit de verkoopautomaten.
  - d. Het voorzien in gezonde tussendoortjes, zowel qua eten (fruit, yoghurt, graankoeken) als qua drinken (water en melk in plaats van frisdrank)
  - e. Het voorzien van de mogelijkheid om gezonde producten te proeven; producten die men niet geneigd is te kiezen omdat men ervan uitgaat dat 'gezond' synoniem is van 'smakeloos'. Smaak blijkt immers de belangrijkste hindernis te zijn om gezonde producten te kiezen.

### **3. De ontwikkeling van een positief zelfbeeld en de ontwikkeling van sociale relatiebekwaamheid in de club**

De ontwikkeling van het zelfbeeld en de sociale relaties moeten gezien worden in het breder perspectief van de waardeneducatie.

#### **Waardeneducatie**

- a. Gezondheid, bewegingskwaliteit, studie, presteren en ambitie in de sport, beroepstoekomst, ploegbelang, eigen eer, federatiebelangen, de verwachtingen van de ouders, ... kunnen botsen met waarden als eerlijkheid, vriendschap, respect, openheid, verantwoordelijkheid (Roebben, 1997; Roelens, 1995).
- b. In het milieu van de competitiesport worden jongeren geconfronteerd met een veelvoudige moraal. Deze veelvoudige moraal bestaat erin dat de sport door gedreven ouders, versus gemodereerde ouders, sponsors, bondsbesturen, trainers, pedagogen of psychologen met wisselende waardenrangordeningen wordt benaderd. Verschil in waardenschaal geeft verschil in denken en handelen. Waarden worden veelal bepaald



door het sociaal milieu. Afweging van waarden geeft conflicten en strijd. Voor zeer jonge kinderen, maar ook voor pubers, is er daarom nood aan waardenoriëntering en waardenontwikkeling. Dit proces van waardenoriëntering en waardenontwikkeling kan meerdere jaren in beslag nemen. Met de veelvoudige moraal die in de sport bestaat, moet men in de opleiding van jonge competitiesporters op een waakzame wijze leren omgaan. Hierin worden hoge eisen gesteld aan alle begeleiders (David, 1999; De Knop & Buisman, 1998).

- c. Van alle begeleiders wordt daarom een hoogstaand en modelmatig voorgeleefd moreel gedrag, evenals een reflectievaardigheid verwacht die gebaseerd is op een deontologische gevoeligheid in de relatie volwassene-jongere. Bij de waardeneducatie wordt naast waarden' overdracht' ook nadruk gelegd op begeleiding in waardenverheldering en opvoeden tot explicitering door de jongeren zelf. Zowel overdracht, verheldering als explicitering worden op dit ogenblik gezien als elementen in een proces van waardenontwikkeling waarin jongeren -ook in de sport- een weg kunnen afleggen (Roebben, 1997; Telama, 1999; Alfermann, 1999; Marcoen, 1999).
- d. Van hun kant moeten jongeren leren inzien wat anderen willen overdragen en opleggen. Ze moeten leren voor zichzelf een helder beeld te vormen van wat waardevol is, met alle nuances die nodig zijn. Ze moeten gestimuleerd worden om naar aanleiding van kritische incidenten er onder elkaar en met anderen over te discussiëren en zich uit te spreken. Ze moeten het recht hebben (ook geleerd hebben) van gedachten te veranderen en hun handelingen en geaardheden te herzien. Begeleiders dienen dat zelf ontwikkelen van waarden door de jongere te respecteren.
- e. Een 'Gedragscode' voor ouders, trainers, jonge atleten, ... moet worden opgemaakt en ter ondertekening worden voorgelegd bij de intrede in de club.

### **Sociale ontwikkeling van de jonge atleten in de club**

Om voor deze jongeren een klimaat te scheppen waarin ze zowel thuis, op school als in de competitiesport succesvol kunnen zijn, moet een evenwicht worden gezocht en gevonden tussen de sociale druk (verwachtingen en/of eisen) die uitgaat van gezin, school en federatie (Alfermann, 1999).

De sociale druk die van het gezin uitgaat, in welke richting ook, moet het uitgangspunt vormen van overleg.

Verwachtingen en eisen die van de ouders of het gezin naar de competitiesport komen, kunnen indruisen tegen de rangorde der waarden die terecht of onterecht in de sportclub of federatie leven. Het zoeken naar pedagogische, medische en ethische garanties enerzijds en studieoptimalisering anderzijds zijn de enige strategische standpunten die door de sportclub of federatie daartegenover kunnen ingenomen worden.

De grote diversiteit in de opvattingen die er leeft bij ouders over de relatie competitiesport-studie wordt nog bemoeilijkt door de grote diversiteit aan verwachtingen die niet altijd zijn af te leiden uit een gesprek met de ouders. In Vlaanderen is het meestal wel zo dat in sporten waar geen vooruitzicht is op een goedbetaalde korte (tot 20 jaar) of halflange sportloopbaan (tot 30 jaar) de ouders voor de prioriteit van de studieoptimalisering kiezen (ook trainers zouden die visie moeten ondersteunen, wat nu niet altijd het geval is).

In de meeste individuele sporten (gymnastiek, atletiek, zwemmen) zullen ouders enkel een intense, risicorijke sporttraining accepteren als alle condities geoptimaliseerd zijn en de garantie op een latere gezonde levenswijze en een voorspoedige studie- of werkloopbaan open blijft (David, 1999; Wylleman e.a., 1995).

Er is ook de druk die uitgaat van de ouders naar de jonge atleten. Hier biedt communicatie ouders-trainer en het verantwoord betrekken van de ouders bij de begeleiding de mogelijkheid om desgevallend corrigerend op te treden.

Sterk belastend is het, en dit wordt vaak als een groot probleem ervaren, wanneer de ouders teveel eisen en verwachten van hun kind. Nadelige effecten kunnen ook optreden wanneer de ouders zich gaan mengen in de functies van de coach. Een bijkomend risico voor belasting vormt het feit dat sommige ouders hun kind zelf coachen. Als sterk belastend wordt tenslotte ook een wisselende houding, dwz. verwennen en bovenmate prijzen of verguizen; aantrekken of afstoten van de ouders ervaren.

Psychosomatische klachten, depressies, schuldgevoelens, een vluchten in kwetsuren, faalangst en gedragsproblemen (agressie, cynisme, arrogantie, impertinent gedrag) kunnen hiervan de gevolgen zijn. De sportpsycholoog kan hier helpen (Vanden Auweele, 1998; Wylleman, 1995).

Omgaan met de sociale druk die uit de school komt, lijkt op het eerste gezicht eenvoudig.

Studieresultaten zijn voor de school de objectieve weergave van studiesucces. Studiesucces is voor de school het logische gevolg van aanlegkwaliteiten van de jongere (intellectueel, karakterieel) en van de kwaliteit van de studiesituatie thuis en op school. Veel leerkrachten

verwachten van jonge atleten ook op studievlak prestaties, nochtans zijn jonge competitiesporters op studievlak meestal maar doodgewone jongeren. Het is belangrijk dat de leerkrachten een positieve interesse tonen voor de leefwereld van de jonge atleet.

Voor de sportfederaties is het uiterst belangrijk om van de sociale verwachtingen en eisen uit het gezin en de school een bilan bij te houden om op alle elementen te kunnen inspelen.

Sportfederaties moeten garanties bieden door de beste pedagogisch gevormde trainers te engageren en deze ook te begeleiden.

Sportfederaties hebben eveneens de verantwoordelijkheid om de jonge atleten te wapenen met sociale vaardigheden, en dit in relatie met de interactie tussen de verschillende actoren in een competitiesportopleiding.

Sportfederaties moeten expliciet hun standaarden voor jeugd-en competitiesportopleiding formuleren en getuigenis afleggen dat ze aan kwaliteitsvoorwaarden werken (De Knop & Buisman, 1998).

Een specifiek probleem is hier de jaarlijkse hernieuwing van de selectie van de jonge atleten. De ouders zijn meestal de moeilijksten om de beslissing van afvloeiing te aanvaarden. Klare afspraken en een voortdurende goede communicatie omtrent de vorderingen van de jonge atleten zijn hier noodzakelijk. De clubs en federaties van hun kant mogen de vragen en verwachtingen niet onbeantwoord laten. Teveel worden de ouders, omwille van 'lastig', zoveel mogelijk buiten het trainingsprogramma gehouden. Trainers en federaties zouden in aangepaste structuren en via geëigende communicatiekanalen voortdurend contact moeten houden met de ouders (Vanden Auweele, 1999; Wylleman & De Knop, 1998).

### **Ontwikkeling van het zelfconcept**

Een gezonde zelfwaardering houdt in dat men tevreden is met zichzelf en het gevoel heeft dat men waardevol is, iets betekent. Een gezond zelfconcept is belangrijk omdat het zo nauw samenhangt met welzijn, gezondheid en adequaat functioneren in de samenleving. Het zelfconcept verwijst naar gevoelens van competentie op verschillende domeinen (fysiek, sociaal, studie, beroep...) (Marsch & Hattie, 1998). Op alle leeftijden, maar zeker in de jeugd, bepaalt de fysieke zelfwaardering (competentie, attractiviteit van het lichaam, fysieke conditie) in grote mate de globale zelfwaardering. Bij kinderen en jongeren die voortdurend negatieve competentiefeedback krijgen, wordt de zelfwaardering voortdurend bedreigd. Depressie en angst zijn dan niet veraf. Als in een opleidingssituatie de competentiefeedback wordt verengd tot prestatiebeoordeling in de specifieke sport, dan scheidt men een situatie van

eenzijdigheid en dus kwetsbaarheid. Zolang alles goed gaat en de prestaties continu in de verwachte richting en maten verbeteren, is er niets aan de hand. Maar als er iets voorvalt (ziekte, een kwetsuur, een tweetal slechte wedstrijden), heeft dit onmiddellijk weerslag op het zelfwaardegevoel omwille van het gebrek aan alternatieve wegen of middelen om dit zelfwaardegevoel te voeden. Vanuit ethisch, maar ook vanuit het standpunt van mentale gezondheid moet gezorgd worden voor de mogelijkheid om simultaan op verschillende levensdomeinen gewaardeerd te worden (Lintunen, 1999).

Prestatiebeoordeling is dus zonder twijfel belangrijk, doch mag niet de enige grondslag zijn van een pedagogische begeleiding. Om de beste garanties te bieden voor het ontwikkelen van een evenwichtig en realistisch zelfconcept, moeten beoordeling en waardering van de jonge atleet gezien worden in het licht van de totale persoon (fysiek en sport, maar ook sociaal, intellectueel, beroep, studie...). Op het sportieve terrein moeten beoordeling en waardering minder exclusief gericht worden op het vergelijken met anderen (beter zijn dan, winnen van anderen...) dan wel op vorderen in persoonlijke doelstellingen en vaardigheden (verbeteren van techniek, tactiek, teamgeest, ...).

### **Besluit**

De pedagogische bevoegdheid van het begeleidend kader moet er in bestaan dat men het optimale motivationale klimaat schept om in elk van de drie categorieën (motorische competentie, gezonde en veilige levensstijl en zelfbeeld en sociale relaties) de gestelde doelstellingen te bereiken, d.w.z. dat men een optimale verhouding creëert tussen training en recuperatie, tussen belasting en draagkracht, tussen lukken en mislukken (ook op het vlak van de studies, de sociale relaties, mogelijke andere interesses dan sport), tussen plezier en taakgerichtheid, tussen coöperatie en competitie (Biddle & Chatzisarantis, 1999; Ommundsen & Bar-Eli, 1999). Een competitieporter zonder een breed en relativerend denkkader zal immers veel minder kansen hebben op een langdurige succesvolle carrière.

Dergelijk optimaal motivationeel klimaat kan pas tot stand komen als ouders, trainers, clubverantwoordelijken en de leiding van sportfederaties leren eerst de jonge atleet zelf aan het woord te laten, te luisteren en de doelen op te stellen in samenspraak met de jonge atleet. Men moet hierbij in rekening brengen dat adolescenten zichzelf ook onder druk kunnen zetten, ze willen immers aan hun imago werken. Deze ontwikkeling van de adolescent moet men echter in goede banen leiden. Jongeren moeten soms tegen zichzelf worden beschermd.

Competitiesport is voor jonge atleten een kans om zich te leren waar maken. Hun zelfwaardergevoel kan toenemen, maar ook worden gekraakt.

### Geselecteerde bibliografie

David P. (1999). Children's rights and sports: young athletes and competitive sports, exploit and exploitation. The International Journal of Children's Rights 7: 53-81.

De Knop P. & Buisman A. (1998). Kwaliteit van jeugdsport. VUBPRESS: Brussel, 384p.

De Knop P. & De Martelaer K. (1998). Kwaliteitseisen met betrekking tot jeugdsport vanuit een ontwikkelingspsychologisch en pedagogisch perspectief. In: P. De Knop & A. Buisman (Red.), Kwaliteit van jeugdsport. VUBPRESS, Brussel (63-77).

Hovelynck J. & Vanden Auweele Y. (1999). Group development. In: Y. Vanden Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, & R. Seiler, (Eds.). Psychology for Physical Educators.(405-435) Champaign (Ill.) Human Kinetics.

Ommundsen Y. & Bar-Eli M. (1999). Psychological outcomes: theories, research and recommendations for practise. In: Y. Vanden Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, & R. Seiler, (Eds.). Psychology for Physical Educators.(73-113). Human Kinetics.

Panathlon-Vlaanderen (2002). Gekwetste kinderen. Bedreiging van de positieve waarden in de kinder- en jeugdsport. Brussel: Panathlon-Vlaanderen.

Papaioannou A. & Goudas M. (1999). Motivational climate of the physical education class. In: Y. Vanden Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, & R. Seiler, (Eds.). Psychology for Physical Educators.(51-68). Human Kinetics.

Smith A.M., Scott S.G. & Wiese D.M. (1990). The psychological effects of sports injuries: coping. Sports medicine 9(6): 352-369.

Telama R. (1999). Moral development. In: Y. Vanden Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, & R. Seiler, (Eds.). Psychology for Physical Educators.(321-342). Human Kinetics.

Van Assche E. (1999). Lichamelijke Opvoeding, een vakconcept: behouden en vernieuwen. Deurne: Wolters Plantyn. 84p.

Vanden Auweele Y. (1999e). Vormingssessies voor leraren LO rond klasmanagement en het bevorderen van sociale vaardigheden. Lichamelijke Opvoeding, 181, nr3, 11-14.

Vanden Auweele Y., Depreeuw E., Rzewnicki R., & Ballon F. (1999). Optimal functioning versus dysfunction of athletes: a comprehensive model for the practice of sport psychology. European Yearbook of Sport Psychology, 3, 1-37.

Wylleman P., Alfermann D. & Lavalley D. (Eds.) (1999). Transitions in the career of competitive athletes. Magglingen, Switzerland: FEPSAC.