



De rol van de sportcoach in het zelfvertrouwen van sporters

Een kwalitatief onderzoek naar de invloed van de sportcoach op het zelfvertrouwen van sporters

Els Reijnen

605992

dr.ir. H.J.J. van der Poel

Tilburg, 17 augustus 2009

Universiteit van Tilburg

Faculteit Sociale Wetenschappen

Departement Vrijtijdwetenschappen

Master Leisure Studies

Masterthesis

Voorwoord

De eerste pagina van deze masterthesis is het begin van de afsluiting van mijn afstudeerperiode. Een afstudeerperiode waarin veel is geleerd, veel is gelachen en die soms ook frustratie heeft opgeleverd. De masterthesis is geschreven in opdracht van NOC*NSF, ter ondersteuning van de bouwsteen sportwaarden. Deze bouwsteen is onderdeel van het Olympisch Plan, dat in 2016, Nederland als sportland op de kaart moet zetten. Hopelijk kan deze masterthesis daar een bijdrage aan leveren.

Sport is voor mij een uitlaatklep, een wijze om te ontspannen en een manier om nieuwe energie op te doen. Sport neemt voor mij dan ook een belangrijke plaats in mijn dagelijkse leven in. Dat ik mijn studieperiode aan de Universiteit van Tilburg mocht afsluiten met een onderwerp waar ik al mijn enthousiasme en energie in kwijt kon, heb ik te danken aan Lieke Vloet van NOC*NSF. Ik wil Lieke dan ook hartelijk bedanken voor haar begeleiding, de zeer gezellige gesprekken en alle tips en adviezen.

Zonder de medewerking van de sportprojectcoördinatoren, sportcoaches en participanten waren er geen resultaten. Ik wil bij deze dan ook iedereen bedanken die zijn medewerking heeft verleend aan de totstandkoming van deze masterthesis. And last but certainly not least wil ik mijn begeleider Hugo van der Poel bedanken voor alle tips, bijsturingen en goede moed die ik tijdens mijn afstuderen heb ontvangen.

Els Reijnen

Tilburg, 17 augustus 2009

Samenvatting

Inleiding

Nederland als sportland op Olympisch niveau in 2016 is het streven van NOC*NSF. Om Nederland op "Olympisch Niveau" te brengen zal dit zowel voor de samenleving als het individu betekenis moeten hebben (Van den Heuvel, Van Sterkenburg & Van Bottenburg, 2007). Met dit doel is de bouwsteen sportwaarden ontwikkeld, waarbij de bijdrage van sport in de persoonlijke ontwikkeling van mensen voorop staat. Eén van de bijdragen die sport kan leveren in die persoonlijke ontwikkeling is het vergroten van het zelfvertrouwen van sporters. Dit laatste staat centraal in dit onderzoek en komt als volgt terug in de doelstelling:

"inzicht verkrijgen hoe sportparticipatie en hierbinnen de sportcoach bij kunnen dragen aan het zelfvertrouwen van sportparticipanten, teneinde aan te kunnen geven hoe sportcoaches het zelfvertrouwen van sportparticipanten kunnen vergroten zodat NOC*NSF toekomstige projecten gericht kan ontwikkelen en implementeren."

Om de doelstelling te behalen is de volgende probleemstelling geformuleerd:

Hoe kan het zelfvertrouwen van recreatieve sporters door sportparticipatie en sportcoaches worden vergroot?

Theoretische achtergrond en conceptueel model

Het beantwoorden van de doelstelling en de probleemstelling start met een literatuuronderzoek. Hierin wordt als eerste het concept 'zelfvertrouwen' onderzocht.

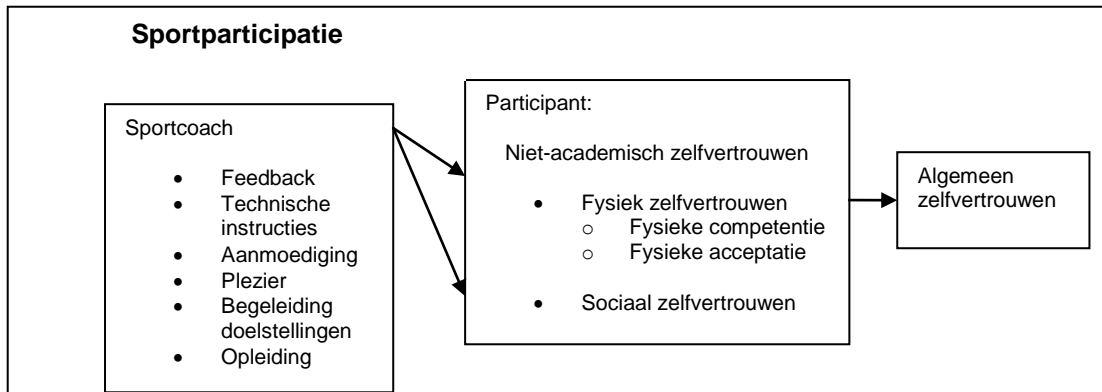
Het zelfvertrouwen kan volgens Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaupt & Lipka, 1992) worden onderverdeeld in verschillende dimensies. Het zelfvertrouwen is een hiërarchisch concept waarbij het algemene zelfvertrouwen bovenaan staat. Het algemene zelfvertrouwen is te verdelen in twee dimensies: het academische en het niet-academische zelfvertrouwen. Het niet-academische zelfvertrouwen kent twee subdimensies: het fysieke en sociale zelfvertrouwen. Het fysieke zelfvertrouwen bevat twee subdimensies: fysieke competentie en fysieke acceptatie. Onder fysieke competentie valt de mate van vaardigheid, conditie en kracht van de participant. Fysieke acceptatie heeft betrekking op de acceptatie van gewicht, conditie en vaardigheid. Het sociale zelfvertrouwen is de relatie met andere personen en de sociale support die wordt ontvangen. Het sociale support betreft het beeld dat iemand heeft over de waardering en respect die hij / zij van anderen krijgt (Cooley in: Baumeister, 1993). Onderzoek wijst uit dat zowel sportparticipatie (Richman & Shaffer, 2000, Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne, 1991) als de sportcoach (Smoll, Smith, Barnett & Everett,

1993, Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller, 2006) het fysieke en het sociale zelfvertrouwen kunnen beïnvloeden.

Het literatuuronderzoek richt zich vervolgens op de invloed die de sportcoach kan uitoefenen op het fysieke en sociale zelfvertrouwen van de participant. Deze invloed kan op zes verschillende manieren worden overgebracht: (1.) feedback, (2.) technische instructies, (3.) plezier, (4.) het begeleiden van doelstellingen, (5.) aanmoediging en (6.) de opleiding van de sportcoach.

(1.) Feedback beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen door te motiveren en het fysieke zelfbeeld te verbeteren. Het sociale zelfvertrouwen wordt door de terugkoppeling van sociale normen en waarden beïnvloed. (2.) Technische instructies kunnen de fysieke competenties verbeteren waardoor het fysieke zelfvertrouwen wordt beïnvloed. Het sociale zelfvertrouwen wordt door technische instructies beïnvloed door het accent op ontwikkeling te leggen waardoor een positieve sfeer ontstaat. (3.) Plezier beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen om dat het een motiverend klimaat creëert. Het sociale zelfvertrouwen beïnvloedt plezier door sociale interactie, support en sociale erkenning van de fysieke vaardigheden. (4.) Het begeleiden van doelstellingen zorgt ervoor dat doelstellingen realistisch en haalbaar worden opgesteld hetgeen het fysieke zelfvertrouwen beïnvloed. Het sociale zelfvertrouwen wordt door evaluaties en het bespreken van de reacties op het proces om de doelstellingen te behalen beïnvloed. (5.) Aanmoediging beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen door de participant te stimuleren om de fysieke competenties te verbeteren. Het sociale zelfvertrouwen wordt door aanmoediging beïnvloed door de positieve sfeer die het creëert. (6.) De opleiding van de sportcoach beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen door de inhoud en de structuur van de les te bepalen, zoals de inhoud van een lesplan of het gebruik van materialen. Daarnaast beïnvloeden de pedagogische aspecten van de opleiding het sociale zelfvertrouwen, zoals de omgang met groepsprocessen of interesses en sportgedragskarakteristieken van de participanten.

De theorie is de basis voor het conceptuele model, dat het uitgangspunt vormt van het praktijkonderzoek. De sportcoach heeft via de zes mogelijkheden invloed op het fysieke en het sociale zelfvertrouwen. De invloed op het fysieke zelfvertrouwen verloopt via de twee subdimensies, fysieke competentie en fysieke acceptatie. De beïnvloeding van het fysieke en het sociale zelfvertrouwen kan het algemene zelfvertrouwen verhogen.



Methode van onderzoek

Om de probleemstelling en de doelstelling te beantwoorden wordt gebruik gemaakt van het onderzoekstype meervoudige cross-sectionele geneste case studies. De case studies zijn drie sportprojecten die het verkrijgen van zelfvertrouwen, empowerment en het trainen in weerbaarheid als (partiële) doelstelling hebben. Omdat de drie onderzoeksgebieden qua achtergrond en opzet zeer sterk op elkaar lijken, bestaat het sterke vermoeden dat bij het strikt hanteren van het onderzoekstype case studies, vele resultaten meervoudig worden herhaald (sterke homogeniteit, (Wester & Peters, 2004)). Er wordt dan in het vervolg dan ook niet gesproken van case studies maar van onderzoeksgebieden.

De drie sportprojecten zijn: (1.) Hawk, (2.) Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam en (3.) Vecht(sport)en voor een kans. Bij deze drie sportprojecten wordt lesgegeven in een vechtsport, waar weerbaarheids- en agressieregulatieoefeningen als onderdeel van de vechtsport, vanzelfsprekend zijn. De vechtsport is, mede dankzij deze oefeningen, volgens diverse onderzoeken van invloed op het zelfvertrouwen (www.tijdvoorvechtsport.nl). Dit is dan ook de hoofdreden om sportprojecten te selecteren met een vechtsportachtergrond.

Het onderzoek is kwalitatief van aard omdat deze onderzoeksmethode bruikbaar is in het beantwoorden van 'hoe' en 'waarom' vragen (Marshall, 1996). Als dataverzamelmethode is er gekozen voor het gebruik van semigestructureerde interviews. Het semigestructureerde interview heeft het voordeel dat er een volgorde van onderwerpen door middel van een vragenlijst wordt aangehouden, waarbij zowel de respondent als de interviewer de mogelijkheid heeft om door te vragen. In totaal zijn er zeventien interviews afgenomen: de geïnterviewden zijn drie sportcoaches en veertien participanten.

De interviews zijn anoniem afgenomen en opgenomen door middel van een voicerecorder en verwerkt door middel van het dataprogramma F4. Vervolgens zijn de interviews in Atlas-ti geanalyseerd.

Resultaten

Invloed van de sportcoach op het fysieke zelfvertrouwen

Invloed van feedback van de sportcoach op fysieke competentie

Feedback kan het bewustwordingproces van de eigen fysieke competenties in gang zetten. Doordat de sportcoach de participanten op de eigen vaardigheden wijst en ze hierin ook een stuk verantwoordelijkheid meegeeft worden de participanten bewust van de eigen vaardigheden. Hierbij is het van belang dat feedback gepast wordt gegeven, zowel positief als negatief. Juist dit detail zorgt ervoor dat participanten de feedback serieus nemen.

Invloed van technische instructies van de sportcoach op fysieke competentie

Het verstrekken van technische instructies kan de subdimensie fysieke competentie op verschillende wijzen beïnvloeden. Het overbrengen en de variatie van de technische instructies beïnvloedt de fysieke competenties van het zelfvertrouwen van de participanten. Dit geldt tevens voor agressieregulatie, stressreductie en het vergroten van de weerbaarheid van de participanten. Niet alleen de daadwerkelijke fysieke competenties worden vergroot, maar ook het gevoel van weerbaarheid. Dit komt het fysieke zelfvertrouwen extra ten goede.

Invloed van plezier door de sportcoach op fysieke competentie

Plezier kan op verschillende manieren de subdimensie fysieke competentie beïnvloeden. Zo kan plezier effect hebben op de fysieke competenties door variatie of door de fysieke grenzen op te zoeken. Daarnaast kan plezier ontleend worden aan toegewezen verantwoordelijkheid waardoor stimulatie en bevestiging de subdimensie fysieke competentie positief beïnvloed.

Invloed van het begeleiden van doelstellingen door de sportcoach op fysieke competentie

Het begeleiden van doelstellingen draagt bij aan de bewustwording van de fysieke competenties. De participant ziet de fysieke vaardigheden vooruitgaan waardoor het fysieke zelfvertrouwen wordt vergroot.

Invloed van aanmoediging van de sportcoach op fysieke competentie

De aanmoediging die de sportcoaches geven worden door de participant als stimulerend en motiverend ervaren. Hierdoor zetten participanten zich nog meer in om de fysieke competentie te verbeteren. Uiteindelijk verbeteren de participanten hierdoor ook de subdimensie fysiek competentie. Daarbij draagt aanmoediging bij aan de bewustwording van de fysieke kwaliteiten.

Invloed van de opleiding van de sportcoach op fysieke competentie

De aspecten die tijdens de opleiding aan bod komen, kunnen de inhoud van de sportles en hiermee de subdimensie fysieke competentie direct beïnvloeden. Dit geldt tevens voor de contextuele factoren waarin de opleiding plaatsvindt.

Invloed van feedback van de sportcoach op fysieke acceptatie

Feedback van de sportcoaches maakt het voor de participanten makkelijker om hun grenzen aan te geven. Omdat ze bewust worden gemaakt wat de gevolgen kunnen zijn wanneer ze het niet doen en waarom ze het niet kunnen, krijgen ze een goed beeld van zichzelf en wat ze zichzelf aan kunnen doen. Omdat de sportcoach er voor de participanten is wanneer er iets aan de hand is en eventueel invalt, weten de participanten dat ze alleen zichzelf te kort doen wanneer ze niet de fysieke grenzen aangeven.

Invloed van technische instructies van de sportcoach op fysieke acceptatie

Participanten geven door instructies hun grenzen aan en zien door de technische instructies alternatieven wanneer een oefening niet mogelijk is. Het lijkt er niet op dat door technische instructies een groter gevoel van weerbaarheid wordt verkregen. Mogelijk is dit onbewust wel aanwezig: de participanten durven de fysieke grenzen aan te geven.

Invloed van plezier door de sportcoach op fysieke acceptatie

Plezier kan zorgen voor een acceptatie van (tijdelijke) onvolkomenheden van het lichaam. De sportcoach kan hieraan bijdragen door plezier te creëren, bijvoorbeeld door humor in te brengen of een prettig sportklimaat te realiseren.

Invloed van het begeleiden van doelstellingen door de sportcoach op fysieke acceptatie

De sportcoaches geven duidelijk aan wat wel en niet mogelijk is wanneer de doelstellingen worden opgesteld. Als gevolg hiervan moeten de participanten de fysieke grenzen accepteren. Het stellen van doelen binnen deze fysieke grenzen beïnvloedt op deze wijze de subdimensie fysieke acceptatie.

Invloed van aanmoediging van de sportcoach op fysieke acceptatie

Aanmoediging lijkt niet de functie te hebben om participanten hun fysieke grenzen te laten accepteren en aan te geven. In dat geval zal aanmoediging ook geen effect uitoefenen op de subdimensie fysieke acceptatie.

Invloed van de opleiding van de sportcoach op fysieke acceptatie

Wanneer in de pedagogische aspecten van de opleiding fysieke acceptatie en de wijze van omgaan daarmee wordt behandeld, kan dit worden doorgevoerd tijdens de les. Participanten kunnen dit overnemen zodat de subdimensie fysieke acceptatie wordt vergroot.

Invloed van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Invloed van feedback van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Het sociale zelfvertrouwen wordt sterk beïnvloed door feedback van de sportcoach in meerdere vormen. Zo geeft de sportcoach de participant advies, helpt hij de participant op zowel sociaal, fysiek als academisch vlak en kan hij uiteindelijk optreden als vertrouwenspersoon. Hierdoor verkrijgt de participant het vertrouwen en het gevoel dat de sportcoach de participant waardeert om de persoon en dat deze interesse verder gaat dan alleen de sport en de fysieke prestaties. Hierdoor wordt het sociale zelfvertrouwen vergroot.

Invloed van technische instructies van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Technische instructies kunnen het sociale zelfvertrouwen op verschillende manieren beïnvloeden. Het geven van straf door de inzet van technische instructies laat de participanten zien dat de sportcoach het meent en zich voor de participanten inzet. Ook kan het geven van zware technische instructies leiden tot agressieregulatie en stressreductie wanneer de participant dat wenst. Doordat de sportcoach hier gehoor aan geeft komt de sportcoach de participanten tegemoet. Als laatste zorgt de variatie in de technische instructies ervoor dat de participanten gestimuleerd blijven en zien dat de sportcoach moeite doet om een goede les te geven. Uit dit alles blijkt de interesse, aandacht en respect vanuit de sportcoach voor de participant hetgeen het sociale zelfvertrouwen positief beïnvloedt.

Invloed van plezier door de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Plezier zorgt voor een gezellige sfeer zodat de participant zich thuis voelt. Doordat er sprake is van sociale erkenning, support en interactie wordt er een positieve sfeer gecreëerd die van invloed is op het sociale zelfvertrouwen.

Invloed van het begeleiden van doelstellingen door de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Het gegeven dat de sportcoach de participanten begeleidt tijdens het behalen van doelstellingen lijkt een tweeledig karakter te hebben. Enerzijds verkrijgt de participant het gevoel van sociale erkenning

wat het sociale zelfvertrouwen beïnvloed, anderzijds verkrijgt de participant vertrouwen in zichzelf wanneer de doelstellingen behaald worden.

Invloed van aanmoediging van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Aanmoediging heeft een positieve invloed op het sociale zelfvertrouwen wanneer de participant zich erkend voelt door de sportcoach.

Invloed van de opleiding van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

De pedagogische aspecten die aan bod komen tijdens de opleiding hebben effect op de band tussen de sportcoach en de participant. Hierdoor wordt vanuit de opleiding invloed uitgeoefend op het sociale zelfvertrouwen.

Conclusie

De algemene conclusie is dat de onderzoeksgroep meer waarde leek te hechten aan de sociale component dan de fysieke component van de sport.

Feedback

Feedback beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen door het te stimuleren, te motiveren en op te bouwen. De bewustwording van de eigen mogelijkheden in combinatie met het stimulerende zelfvertrouwen creëert een positief zelfbeeld, wat tevens opbouwend werkt. Het sociale zelfvertrouwen wordt door het geven van feedback sociaal ondersteunend. Dit kan door het aanbieden van geaccepteerde normen en waarden, advies en interesse. De participant voelt zich hierdoor gewaardeerd, gerespecteerd en erkend waardoor het sociale zelfvertrouwen wordt verhoogd.

Technische instructies

Technische instructies vergroten het fysieke zelfvertrouwen door een gevoel van bekwaamheid te creëren. Niet alleen met betrekking tot de technieken, maar ook met betrekking tot controle over gevoelens van agressie en frustratie. Het creëert een zekerheid over de eigen mogelijkheden wat het fysieke zelfvertrouwen vergroot. Het sociale zelfvertrouwen wordt door technische instructies op dezelfde wijze beïnvloed als door feedback. Technische instructies vergroten het sociale zelfvertrouwen door waardering en erkenning over te brengen.

Plezier

Plezier beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen door een ontspannen houding te creëren waardoor een verhoogde inzet en het geven van verantwoordelijkheid mogelijk is. Dit verbetert de fysieke competenties en acceptatie waardoor het fysieke zelfvertrouwen wordt vergroot. Plezier vergroot het sociaal zelfvertrouwen door het realiseren van een ontspannen sfeer waarin erkenning, interactie en support centraal staan. De participant krijgt hierdoor het beeld dat hij / zij geliefd en gewaardeerd wordt hetgeen het sociale zelfvertrouwen vergroot.

Doelstellingen

Het behalen van de doelstellingen is stimulerend omdat het de bewustwording met betrekking tot de competenties positief beïnvloedt, waardoor het fysieke zelfvertrouwen wordt vergroot. Ook het begeleiden van doelstellingen vergroot het sociale zelfvertrouwen door erkenning en interesse over te brengen.

Aanmoediging

Aanmoediging kan het fysieke zelfvertrouwen vergroten door bevestiging, stimulans en bewustwording van de fysieke mogelijkheden. Aanmoediging beïnvloedt het sociale zelfvertrouwen door het tonen van erkenning, waardering en aandacht.

Opleiding

De opleiding beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen door de structuur en inhoud hetgeen de fysieke competenties rechtstreeks beïnvloedt. Daarnaast beïnvloedt het pedagogische aspect door gesprekstechnieken de omgang met de participanten hetgeen het fysieke zelfvertrouwen kan vergroten. Het pedagogische aspect van de opleiding beïnvloedt daarnaast het sociale zelfvertrouwen door de aard van de communicatie te beïnvloeden.

Aanbevelingen

Onderstaande aanbevelingen zijn bedoeld ter ondersteuning van de bouwsteen 'sportwaarden' om Nederland op een 'Olympisch niveau' te brengen.

- Het startpunt van de sportcoach, de opleiding, kan van grote invloed zijn op zowel het fysieke als het sociale zelfvertrouwen. De inhoud van de opleiding en de samenstelling van de groep zijn de belangrijkste punten om te optimaliseren.

- Feedback is van zeer groot belang voor het zelfvertrouwen van de participant: minstens zo belangrijk als de inhoud is de intonatie. De sportcoach wordt hierdoor een vertrouwenspersoon voor de participanten.
- Het persoonlijk adresseren van aanmoedigen mag niet worden vergeten tijdens opleidingen. Hier neemt de intonatie een belangrijke plaats in.
- Zorg voor een inventarisatie van de voordelen die de sport biedt en buit deze gedurende het project uit.
- De sport dient aan te sluiten bij de interesses van de doelgroep.
- Door te variëren met technische instructies en te richten op specifieke vaardigheden wordt het zelfvertrouwen vergroot. Hieruit moet tevens aandacht en interesse naar voren komen voor de participant.
- Maak gebruik van 'op maat gemaakte' doelstellingen zodat deze haalbaar zijn.
- Besteed tijdens de opleiding van de sportcoach aandacht aan de functie van plezier: het zorgt voor een ontspannen sfeer.
- Gebruik de sport gericht om daar aan het zelfvertrouwen te werken waar nodig is. Hierbij is wel van belang dat de sport ook aansluit op de wensen van de participant.
- Houd rekening dat bij 'reguliere' sporters het effect anders zal zijn of een andere aanpak zal vereisen.
- Het effect kan bij participanten met een laag zelfvertrouwen extra sterk zijn. Dit houdt ook in dat het zelfvertrouwen sneller omlaag kan gaan. Houd hiermee rekening.
- Het positief benoemen van dingen, zowel aanmoediging als technische instructies, is van zeer groot belang voor het vergroten van het zelfvertrouwen.
- Een sterke bewijsdrang kan het effect zijn van een laag zelfvertrouwen. Zorg voor een sportcoach die hierop in kan spelen waarbij er ruimte is voor een relatie tussen de sportcoach en de participant.
- Probeer te bepalen waar de participanten behoefte aan hebben, met andere woorden: op welke aspect van zelfvertrouwen ze laag scoren. Door hier gericht aan te werken kan het zelfvertrouwen sneller en gericht vergroot worden.

Inhoudsopgave

1. INLEIDING	15
1.1. OPDRACHTGEVER	15
1.2. ACHTERGROND OPDRACHT	16
1.3. DOELSTELLING	16
1.4. PROBLEEMSTELLING	16
1.5. MAATSCHAPPELIJKE EN WETENSCHAPPELIJKE RELEVANTIE	17
1.6. OPZET	17
2. THEORETISCHE ACHTERGROND	18
2.1. SPORT EN ZELFVERTROUWEN	18
2.1.1. <i>Zelfvertrouwen</i>	18
2.2. SPORTPARTICIPATIE EN ALGEMEEN ZELFVERTROUWEN	20
2.2.1. <i>Sportparticipatie en fysiek zelfvertrouwen</i>	22
2.2.1.1. Subdimensies van fysiek zelfvertrouwen	23
2.2.2. <i>Sportparticipatie en sociaal zelfvertrouwen</i>	25
2.3. SPORTCOACH EN ALGEMEEN ZELFVERTROUWEN	25
2.3.1. <i>Sportcoach en fysiek zelfvertrouwen</i>	25
2.3.2. <i>Sportcoach en sociaal zelfvertrouwen</i>	26
2.3.3. <i>Sportcoach en beïnvloeding van fysiek en sociaal zelfvertrouwen</i>	28
2.3.4. <i>Beïnvloeding van fysiek zelfvertrouwen</i>	28
2.3.4.1. Feedback	28
2.3.4.2. Technische instructies	29
2.3.4.3. Plezier	30
2.3.4.4. Het begeleiden van doelstellingen	30
2.3.4.5. Aanmoediging	31
2.3.4.6. Opleiding	32
2.3.5. <i>Beïnvloeding van sociaal zelfvertrouwen</i>	32
2.3.5.1. Feedback	33
2.3.5.2. Technische instructies	33
2.3.5.3. Plezier	34
2.3.5.4. Het begeleiden van doelstellingen	35
2.3.5.5. Aanmoediging	35
2.3.5.6. Opleiding	36
2.4. CONCEPTUEEL MODEL	37
3. METHODE VAN ONDERZOEK	40
3.1. ONDERZOEKSDSIGN	40
3.2. DATAVERZAMELINGSMETHODE	41
3.2.1. <i>Achtergrond projecten</i>	41
3.2.2. <i>Selectieprocedure</i>	43
3.3. DATAVERWERKINGS- EN ANALYSEMETHODE	43
4. RESULTATEN	45
4.1. SPORTCOACH EN FYSIEK ZELFVERTROUWEN	45
4.1.1. <i>Sportcoach en fysieke competentie</i>	45
4.1.1.1. Invloed van feedback van de sportcoach op fysieke competentie	45
4.1.1.2. Invloed van technische instructies van de sportcoach op fysieke competentie	47
4.1.1.3. Invloed van plezier door de sportcoach op fysieke competentie	51
4.1.1.4. Invloed van het begeleiden van doelstellingen door de sportcoach op fysieke competentie	53
4.1.1.5. Invloed van aanmoediging van de sportcoach op fysieke competentie	54
4.1.1.6. Invloed van de opleiding van de sportcoach op fysieke competentie	56
4.1.2. <i>Sportcoach en fysieke acceptatie</i>	57
4.1.2.1. Invloed van feedback van de sportcoach op fysieke acceptatie	57
4.1.2.2. Invloed van technische instructies van de sportcoach op fysieke acceptatie	58
4.1.2.3. Invloed van plezier door de sportcoach op fysieke acceptatie	59
4.1.2.4. Invloed van het begeleiden van doelstellingen door de sportcoach op fysieke acceptatie	60
4.1.2.5. Invloed van aanmoediging van de sportcoach op fysieke acceptatie	60
4.1.2.6. Invloed van de opleiding van de sportcoach op fysieke acceptatie	61
4.2. SPORTCOACH EN SOCIAAL ZELFVERTROUWEN	62
4.2.1. <i>Sportcoach en sociaal zelfvertrouwen</i>	62

4.2.1.1.	Invloed van feedback van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen.....	62
4.2.1.2.	Invloed van technische instructies van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen	65
4.2.1.3.	Invloed van plezier door de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen	68
4.2.1.4.	Invloed van het begeleiden van doelstellingen door de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen	69
4.2.1.5.	Invloed van aanmoediging van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen	70
4.2.1.6.	Invloed van de opleiding van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen	72
5.	CONCLUSIE & DISCUSSIE	74
5.1.	CONCLUSIES PER DEELVRAAG	74
5.1.1.	<i>Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van feedback het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?</i>	75
5.1.1.1.	Feedback en fysiek zelfvertrouwen	75
5.1.1.2.	Feedback en sociaal zelfvertrouwen.....	76
5.1.2.	<i>Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van technische instructies het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?</i>	76
5.1.2.1.	Technische instructies en fysiek zelfvertrouwen	76
5.1.2.2.	Technische instructies en sociaal zelfvertrouwen	77
5.1.3.	<i>Hoe kan de sportcoach door middel van plezier het fysieke en het sociale zelfvertrouwen beïnvloeden?</i>	77
5.1.3.1.	Plezier en fysiek zelfvertrouwen	78
5.1.3.2.	Plezier en sociaal zelfvertrouwen.....	78
5.1.4.	<i>Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van het begeleiden van doelstellingen het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?</i>	78
5.1.4.1.	Begeleiding doelstellingen en fysiek zelfvertrouwen	79
5.1.4.2.	Begeleiding doelstellingen en sociaal zelfvertrouwen	79
5.1.5.	<i>Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van aanmoediging het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?</i>	79
5.1.5.1.	Aanmoediging en fysiek zelfvertrouwen	80
5.1.5.2.	Aanmoediging en sociaal zelfvertrouwen.....	80
5.1.6.	<i>Hoe worden het fysieke en het sociale zelfvertrouwen door de opleiding van de sportcoach beïnvloed?</i>	80
5.1.6.1.	Opleiding en fysiek zelfvertrouwen	81
5.1.6.2.	Opleiding en sociaal zelfvertrouwen	81
5.1.7.	<i>Beantwoording probleemstelling.....</i>	81
5.1.8.	<i>Verhoging algemeen zelfvertrouwen</i>	82
5.2.	AANBEVELINGEN NOC*NSF	82
5.3.	DISCUSSIE.....	84
5.3.1.	<i>Reflectie doelstelling</i>	84
5.3.2.	<i>Reflectie probleemstelling</i>	85
5.3.3.	<i>Reflectie onderzoeksrelevantie</i>	85
5.3.4.	<i>Reflectie onderzoeksproces</i>	86
5.3.4.1.	Literatuur.....	86
5.3.4.2.	Praktijkonderzoek	86
5.3.5.	<i>Aanbevelingen vervolgonderzoek.....</i>	87
	LITERATUURLIJST	89

1. Inleiding

In de media zijn er al diverse artikelen over verschenen: de intentie om in 2028 de Olympische Spelen in Nederland te organiseren. Voordat er kans gemaakt kan worden op de Olympische Spelen is er nog veel te doen. Nederlands Olympisch Comité* Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF) is sinds 2004 hard aan het werk om Nederland gereed te maken voor de kandidaatstelling voor de Spelen van 2028. Om dit te bereiken moet “in 2016 Nederland op een Olympisch niveau zijn gebracht” aldus Marcel Sturkenboom, voormalig directeur Sport NOC*NSF (2007).

Ten grondslag aan dit “Olympische niveau” ligt een businessplan dat uit zes verschillende bouwstenen bestaat en waarvan de uitvoering Nederland op het gewenste niveau moet brengen. Deze zes bouwstenen beslaan ieder een ander gebied van sport met verschillende uitgangspunten. Zo moet Nederland in 2016 één van de beste sportlanden van Europa zijn (Van den Heuvel, Van Sterkenburg & Van Bottenburg, 2007) wat de bouwsteen topsport betreft. Maar ook de Nederlandse bevolking speelt een belangrijke rol. Om Nederland op “Olympisch Niveau” te brengen zal dit zowel voor de samenleving en het individu betekenis moeten hebben (Van den Heuvel, Van Sterkenburg & Van Bottenburg, 2007). “De bouwsteen sportwaarden houdt zich bezig met de vraag wat sport kan betekenen in de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Met als doel dat de sport optimaal gaat bijdragen aan die persoonlijke ontwikkeling” (Vloet, 2008, p3). Om dit te bewerkstelligen heeft NOC*NSF onderzoek laten doen naar waarden die door sportparticipatie kunnen worden beïnvloed. Hieruit zijn vier waarden gecategoriseerd tot sportwaarden (Vloet, 2008): (1). zelfvertrouwen, (2). sociaal gedrag, (3.) presteren / prestatiecompetentie, (4.) well being / gezondheid.

De bouwsteen sportwaarden richt zich gedeeltelijk op de vraag hoe dat sport het zelfvertrouwen van de samenleving kan vergroten. De doelgroep van de bouwsteen betreffen de recreanten (personen die in de vrije tijd sport gebruiken om zich te ontspannen (www.vandale.nl)) en niet de topsporters (personen die sport op het hoogste niveau beoefenen (Geerts, Heestermans, Den Boon, Vos, Van Veen & Van der Sijs, 1995)).

De aanname dat sportparticipatie het zelfvertrouwen zou kunnen beïnvloeden is het uitgangspunt van dit onderzoek. Doordat het qua tijdsbestek niet mogelijk is de overige sportwaarden gedegen te onderzoeken worden deze niet meegenomen in het onderzoek.

1.1. Opdrachtgever

NOC*NSF is de bundeling van de georganiseerde sport in Nederland. De 88 aangesloten landelijke sportorganisaties vertegenwoordigen samen circa 27.000 verenigingen met in totaal ruim 4,7 miljoen georganiseerde sporters (www.nocnsf.nl). Kerntaken van NOC*NSF zijn het verlenen service, het bundelen van krachten, het behartigen van belangen, het overdragen van informatie, kennis

toegankelijk maken en het klantgericht werken ten behoeve van de aangesloten sportbonden. Daarnaast draagt NOC*NSF zorg voor de voorbereiding en uitzending van de Nederlandse teams naar Olympische en Paralympische Spelen. NOC*NSF is ook de organisatie achter het businessplan en de zes bouwstenen die Nederland in 2016 op “Olympisch Niveau” moeten brengen.

1.2. Achtergrond opdracht

NOC*NSF heeft de zes bouwstenen ontworpen die Nederland op het gewenste “Olympische Niveau” moeten brengen ter voorbereiding op de kandidaatstelling van de Olympische Spelen 2028. Vanuit de bouwsteen sportwaarden is naar aanleiding van het eerder genoemde waardenonderzoek de vraag gerezen of en welke rol de sportcoach (begeleider en trainer in de sport) speelt bij het vergroten van het zelfvertrouwen. Wanneer inzicht wordt verkregen of de sportcoach invloed kan uitoefenen op het zelfvertrouwen en op welke wijze dit wordt gerealiseerd, kan hier op verschillende manieren rekening mee worden gehouden. Bijvoorbeeld bij de opleiding van sportcoaches of bij de ontwikkeling van sportprojecten.

1.3. Doelstelling

Aangezien deelname aan sport de randvoorwaarde is voor de participant om met de sportcoach in contact te komen, wordt eerst onderzocht of sportparticipatie van invloed is op het zelfvertrouwen van de participant. Onder sportparticipatie wordt alleen de deelname aan een sport verstaan, zonder sociale contacten of andere bijkomende factoren. Dit om de (sociale) invloed van de sportcoach duidelijk te onderscheiden. Deze komt in de kern van het onderzoek aan bod: de potentiële invloed van de sportcoach op het zelfvertrouwen van de participant. In de doelstelling van dit onderzoek worden zowel de invloed van sportparticipatie als van de sportcoach opgenomen.

De doelstelling van dit onderzoek is:

“inzicht verkrijgen hoe sportparticipatie en hierbinnen de sportcoach bij kunnen dragen aan het zelfvertrouwen van sportparticipanten, teneinde aan te kunnen geven hoe sportcoaches het zelfvertrouwen van sportparticipanten kunnen vergroten zodat NOC*NSF toekomstige projecten gericht kan ontwikkelen en implementeren.”

1.4. Probleemstelling

Om de doelstelling te behalen is de volgende probleemstelling geformuleerd waarbij rekening is gehouden met de achtergrond van de opdracht:

Hoe kan het zelfvertrouwen van recreatieve sporters door sportparticipatie en sportcoaches worden vergroot?

1.5. Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie

De resultaten van het onderzoek kunnen in diverse projecten worden meegenomen, zodat sport nog beter kan bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Door inzicht te verkrijgen op welke wijze sportparticipatie het zelfvertrouwen van sporters beïnvloedt en wat de rol van de sportcoach hierin is, kan deze kennis bewust worden ingezet door sportcoaches en bij de ontwikkeling van sportprojecten en opleidingen. Door sport op deze wijze meer voor mensen te laten betekenen is de achterliggende gedachte, namelijk de bijdrage die sportparticipatie kan leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen, geslaagd. Dit betreft tevens de maatschappelijke relevantie. Het welzijn van mensen kan positief door sportparticipatie beïnvloedt worden. Daarnaast is dit onderzoek wetenschappelijk relevant aangezien het een aanvulling is op de bestaande wetenschappelijke literatuur. In dit onderzoek worden zowel de sociale als de fysieke invloeden op het zelfvertrouwen meegenomen, wat in de onderzochte literatuur niet het geval is geweest. In de onderzochte literatuur betrof het onderwerp of de fysieke of de sociale invloed op het zelfvertrouwen (Vilhjansson & Kristjansdottir, 2003, Trew, Scully, Kremer & Ogle, 1999, Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne, 1991, Weiss, 2000, McAuley, Mihalko & Bane, 1997).

1.6. Opzet

In het komende hoofdstuk, hoofdstuk twee, wordt de theoretisch achtergrond uiteengezet samen met het conceptuele model die de basis vormt voor deze masterthesis. In dit hoofdstuk zal ten eerste onderzocht worden hoe het zelfvertrouwen is opgebouwd. Vervolgens zal uiteen worden gezet hoe dat sportparticipatie invloed kan hebben op het zelfvertrouwen waarna de invloed van de sportcoach aan bod komt. Hoofdstuk twee sluit af met het conceptueel model en de deelvragen die moeten leiden tot beantwoording van de probleemstelling. Hoofdstuk drie betreft de achtergrond van het praktijkonderzoek; de vechtsportprojecten, de selectie van de vechtsportprojecten en de methoden en technieken van het onderzoek. Hierin wordt zowel het onderzoeksdesign, de dataverzamelmethode als de dataverwerkings- en analysemethode beschreven. Het resultaat van hoofdstuk drie staat in hoofdstuk vier vermeld. In hoofdstuk vier komen de resultaten van het praktijkonderzoek aan bod. In hoofdstuk vijf worden de conclusies, aanbevelingen en de discussie uiteengezet. Als laatste worden de literatuurlijst en de bijlagen vermeld.

2. Theoretische achtergrond

Ten eerste zal onderzocht worden of sportparticipatie van invloed is op het zelfvertrouwen van de participant. Deelname aan sport is een voorwaarde, wil de participant in sportverband in contact komen met de sportcoach. Ten tweede wordt onderzocht of en hoe de sportcoach invloed kan uitoefenen op het zelfvertrouwen van de participant. Zowel de invloed van sportparticipatie als de sportcoach wordt door middel van literatuuronderzoek onderzocht, waarna de theoretische bevindingen met betrekking tot de invloed van de sportcoach worden onderzocht door praktijkonderzoek.

2.1. Sport en zelfvertrouwen

Alvorens te achterhalen of sportparticipatie en de sportcoach invloed kunnen uitoefenen op het zelfvertrouwen, wordt eerst onderzocht waaruit het concept zelfvertrouwen bestaat. Door het concept zelfvertrouwen te analyseren kan in de komende hoofdstukken worden onderzocht hoe sportparticipatie en de sportcoach het zelfvertrouwen kunnen beïnvloeden.

2.1.1. Zelfvertrouwen

Het concept zelfvertrouwen kent vele definities. Zo omschrijven Pedersen & Seidman (2004) zelfvertrouwen als de belangstelling en waarneming van een individu met betrekking tot de eigen vaardigheden binnen een bepaald domein van ervaringen. Deze omschrijving beperkt zich tot alleen de waarneming van de eigen vaardigheden binnen een bepaald gebied. Rosenberg's (in: McAuley, Mihalko & Bane, 1997) definitie van het zelfvertrouwen is daarentegen vrij algemeen. Rosenberg (in: McAuley, Mihalko & Bane, 1997) omschrijft het zelfvertrouwen als het positieve beeld dat iemand van zichzelf heeft. Volgens Coopersmith en Rosenberg (in: Coatsworth & Conroy, 2006) betreft zelfvertrouwen de persoonlijke evaluatie van het individu over de persoonlijke waarde van zichzelf en reflecteert de gevoelens over de eigen deskundigheden, vaardigheden en sociale relaties. In tegenstelling tot de omschrijvingen van Pedersen & Seidman (2004) en Rosenberg (in: McAuley, Mihalko & Bane, 1997), beperkt de definitie van Coopersmith en Rosenberg (in: Coatsworth & Conroy, 2006) zich niet tot één gebied en is tevens niet zo algemeen dat het geen specificaties kent. Daarbij benadrukt de definitie het sociale aspect, dat met betrekking tot de relatie met de sportcoach, van groot belang kan zijn.

In dit onderzoek wordt de definitie van Coopersmith en Rosenberg (in: Coatsworth & Conroy) gehanteerd als omschrijving van het concept zelfvertrouwen:

“Self-esteem: a person’s global evaluation of his or her overall worthiness and reflects feelings about one’s skills, abilities and social relationships” (Coopersmith, Rosenberg in: Coatsworth & Conroy, 2006, p.174)

Dat het zelfvertrouwen een complex concept is, blijkt wel uit de omschrijving van Coopersmith en Rosenberg (in: Coatsworth & Conroy). Juist omdat het zo complex is, wordt door verschillende auteurs zoals Rosenberg (in: McAuley, Mihalko & Bane, 1997) verondersteld dat het zelfvertrouwen een algemeen concept is, dat alle oordelen van een individu over zichzelf bevat (Hagger & Chatzisarantis, 2005). Het oordeel over de eigen persoonlijkheid zou volgens Marx & Winne (in: Brinthaup & Lipka, 1992) niet te onderscheiden zijn in verschillende facetten en hierdoor een uniform concept zijn. Marsh en Shavelson (in: Hagger & Chatzisarantis, 2005) zijn het hiermee niet eens. Zij vinden deze benadering van het concept zelfvertrouwen te beperkt omdat deze benadering de veelzijdigheid van het zelfvertrouwen uit de weg zou gaan. Volgens Marsh en Shavelson (in: Hagger & Chatzisarantis, 2005) is het zelfvertrouwen een meer-dimensioneel en hiërarchisch concept, waarbij het zelfvertrouwen is opgedeeld in verschillende dimensies. Deze benadering van het concept zelfvertrouwen biedt de mogelijkheid om het zelfvertrouwen in dimensies op te delen waarbij de hoogte van het zelfvertrouwen in de verschillende dimensies kan variëren (Hagger & Chatzisarantis, 2005). De dimensies zijn volgens Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaup & Lipka, 1992) hiërarchisch opgesteld, waarbij het algemene zelfvertrouwen bovenaan staat en op te delen is in de dimensies academisch en niet-academisch zelfvertrouwen. Het academische zelfvertrouwen betreft het onderwijsgerelateerde zelfvertrouwen en hebben te maken met de vakken die in het onderwijs gegeven worden, zoals wiskunde, Engels, biologie, economie, geschiedenis etc. Shavelson, Hubner & Stanton (1976) verwijzen naar de educatieve vaardigheden in het Vernon-model. Vernon (1979) is van mening dat het zelfvertrouwen in de schoolvaardigheden mede afhankelijk is van de wijze waarop het onderwijs gegeven wordt. Daarnaast kent het niet-academische zelfvertrouwen de subdimensies sociaal en fysiek zelfvertrouwen. Volgens Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaup & Lipka, 1992) bestaat de dimensie sociaal zelfvertrouwen uit de subdimensies gelijken en belangrijke anderen. De dimensie fysiek zelfvertrouwen bestaat uit de subdimensies fysiek voorkomen en fysiek vermogen. Volgens Shavelson, Hubner & Stanton (in: Hagger & Chatzisarantis, 2005) kunnen zowel de academische als de niet-academische dimensies onafhankelijk bijdragen aan het algemene zelfvertrouwen.

Zoals eerder gezegd bestaat het algemeen zelfvertrouwen volgens Shavelson, Hubner & Stanton (in: Hagger & Chatzisarantis, 2005) uit verschillende dimensies. Volgens hen is het algemene zelfvertrouwen relatief stabiel. De dimensies van het concept zelfvertrouwen zijn daarentegen minder stabiel en situatiegebonden waardoor ze makkelijk aan veranderingen onderhevig zijn. Het algemene zelfvertrouwen is, volgens Fox (1999), door de stabiliteit van het concept niet makkelijk beïnvloedbaar door veranderingen in één van de onderliggende dimensies. Toch zijn er, ondanks de stabiliteit van het algemene zelfvertrouwen, veranderingen in het algemene zelfvertrouwen waargenomen wanneer er sprake was van beïnvloeding van één of meerdere dimensies (Fox, 1999).

De definitie van Coopersmith en Rosenberg (in: Coatsworth & Conroy, 2006) zou zowel op het algemeen zelfvertrouwen op een (sub)dimensie van toepassing kunnen zijn. Wanneer sportparticipatie en de sportcoaches het zelfvertrouwen zouden beïnvloeden, zou deze beïnvloeding logischerwijs op de fysieke en sociale subdimensies van toepassing zijn. Als zodanig wordt de definitie in dit onderzoek als volgt aangepast: “de evaluatie van de persoonlijke waarde van zichzelf en het gevoel over de eigen deskundigheden, vaardigheden en sociale relaties binnen de fysieke en sociale subdimensies van het niet-academische zelfvertrouwen.”

2.2. Sportparticipatie en algemeen zelfvertrouwen

Diverse onderzoeken ondersteunen de aanname dat sportparticipatie het zelfvertrouwen vergroot. Zowel Gill, Gilroy & Gruber (in: Vilhjamsson en Kristjansdottir, 2003), Trew, Scully, Kremer & Ogle (1999) en Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne (1991) zien na onderzoek positieve effecten van een actieve betrokkenheid in sport en beweging op zelfvertrouwen. Zij zijn niet de enige auteurs die een positieve invloed van sportparticipatie op het zelfvertrouwen zien. Zo hebben Koivula, Taylor en Jaffee & Manzer (in: Bowker, Gadbois & Cornock, 2003) in diverse onderzoeken aangetoond dat individuen die deelnemen aan sport over een hoger zelfvertrouwen beschikken dan degenen die dat niet doen. Een soortgelijk voorbeeld is het onderzoek van Butcher (in: Bowker, Gadbois & Cornock, 2003) waaruit de conclusie getrokken wordt dat vrouwelijke adolescenten die deelnemen aan sport een hoger zelfvertrouwen hebben dan vrouwelijke adolescenten die niet participeren in sport. McAuley, Mihalko & Bane (1997) zeggen significante verbeteringen van het zelfvertrouwen waar te nemen naar aanleiding van een twintig weken durend fysiek programma voor volwassenen. Scully, Kremer, Meade, Graham & Dudgeon (1998) halen een studie aan waaruit blijkt dat het zelfvertrouwen van mannen van middelbare leeftijd werd vergroot door een vijf maanden durend wandelprogramma. Sportparticipatie lijkt ook het zelfvertrouwen van verschillende doelgroepen te kunnen vergroten. Dezelfde conclusie trekken Scully, Kremer, Meade, Graham & Dudgeon (1998). Volgens hen kan sportparticipatie het zelfvertrouwen vergroten van zowel mannen als vrouwen, jong en oud. Oftewel: sportparticipatie kan het zelfvertrouwen vergroten van iedereen. De invloed van sportparticipatie op het zelfvertrouwen is volgens Scully, Kremer, Meade, Graham & Dudgeon (1998) het grootste wanneer het zelfvertrouwen laag is.

Dat sportparticipatie het zelfvertrouwen kan vergroten zien ook Pascarella & Smart, Spretizer, Taylor, Vilhjamsson & Thorlindsson (in: Shaffer & Wittes, 2006, Richman & Shaffer, 2000). Daarnaast zien zij ook dat sportparticipatie het zelfvertrouwen (van mannen) zowel op de korte als de lange termijn kan beïnvloeden. Dit wordt ondersteund door het onderzoek van Shaffer & Wittes (2006), waarin naar voren komt dat het beoefenen van sport door meisjes voor deelname aan het voorgezet onderwijs, een positieve invloed heeft op het zelfvertrouwen tijdens de schoolperiode. Uit het onderzoek van Pedersen & Seidman (2004) kan dezelfde conclusie getrokken worden. Zij zien een positief verband tussen sportervaringen van meisjes in de vroege adolescentieperiode en het zelfvertrouwen in latere adolescentie.

Niet alle bevindingen zijn positief. Er zijn ook geluiden dat sportparticipatie het zelfvertrouwen negatief kan beïnvloeden. Richman & Shaffer (in: Bowker, Gadbois & Cornock, 2003) vinden een negatieve relatie tussen sportparticipatie en zelfvertrouwen. Zo zou de aard van de sport het zelfvertrouwen kunnen aantasten wanneer deze niet overeenkomt met de geslachtsidentiteit van de beoefenaar (Bowker, Gadbois & Cornock, 2003). Vrouwen die vrouwelijk ingesteld zijn, zouden mogelijk niet willen deelnemen aan sport omdat het een mannelijke activiteit zou zijn. Wanneer deze vrouwen alsnog verplicht worden om aan sport deel te nemen zou het zelfvertrouwen, ondanks de positieve effecten van sport, dalen (Bowker, Gadbois & Cornock, 2003). Ook kan volgens Shaffer & Wittes (2006) het hebben van geen plezier in de sport een negatief effect op het zelfvertrouwen hebben. Daarnaast geven Shaffer & Wittes (2006) en Richman & Shaffer (in: Coatsworth & Conroy, 2006) aan dat wanneer er geen voordelen uit de sportparticipatie gehaald worden zoals verbeteringen in de fysieke competenties, er ook geen groter zelfvertrouwen verkregen wordt wat kan resulteren in vermindering van het zelfvertrouwen. Stegeman (2007) noemt als concreet voorbeeld het verlies van wedstrijden wat kan leiden tot een negatief zelfbeeld.

Uit het bovenstaande volgt dat sportparticipatie het zelfvertrouwen van de participant zowel positief als negatief kan beïnvloeden. Alhoewel de aard van de relatie niet altijd positief is, duidt het wel een verband aan tussen sportparticipatie en algemeen zelfvertrouwen. De aard van het verband bepaalt de positieve of negatieve uitkomst op het algemene zelfvertrouwen.

Er zijn ook andere geluiden met betrekking tot de beïnvloeding van sportparticipatie op het algemene zelfvertrouwen. Verschillende auteurs zeggen nauwelijks of geen relatie tussen sportparticipatie en het vergroten van zelfvertrouwen waar te nemen. Zo vonden Jackson & Marsh, Richman & Shaffer en Spreitzer (in: Shaffer & Wittes, 2006) een geringe directe relatie tussen sportparticipatie en zelfvertrouwen. Zij zagen geen belangrijke directe bijdrage van sportparticipatie aan het algemene zelfvertrouwen. Ook Fox en Spence & Poon (in: Fox, 1999) zien een zwakke en inconsistente directe relatie tussen sport en zelfvertrouwen. Daarbij zijn Gibbons & Lynn (in: Bowker, Gadbois & Cornock, 2003) van mening dat er weinig en tegenstrijdig bewijs is dat sportparticipatie direct het zelfvertrouwen vergroot. Zo zou het twijfelachtig zijn dat sportparticipatie of het winnen van een wedstrijd direct bijdraagt aan het vergroten van het zelfvertrouwen.

Het antwoord in de verschillen tussen de bevindingen van de diverse auteurs ligt mogelijk in de verschillende dimensies van het zelfvertrouwen. Misschien is er geen directe beïnvloeding van sportparticipatie op het algemene zelfvertrouwen maar beïnvloedt sportparticipatie één van de dimensies die Shavelson, Hubner & Stanton (in: Hagger & Chatzisarantis, 2005) constateerden. De auteurs spreken over 'het zelfvertrouwen' en maken geen onderscheid in de verschillende dimensies van het zelfvertrouwen. Fox (1999) gaf al aan dat het algemene zelfvertrouwen stabiel en niet makkelijk te veranderen was. De geconstateerde veranderingen zijn mogelijk te wijten aan beïnvloeding van de dimensies van het niet-academische zelfvertrouwen in plaats van het algemene zelfvertrouwen.

De conclusie die hier uit wordt getrokken is dat sportparticipatie het algemene zelfvertrouwen via de niet-academische dimensies beïnvloedt. De beïnvloeding van de niet-academische dimensies wordt nader onderzocht in de volgende paragraaf.

2.2.1. Sportparticipatie en fysiek zelfvertrouwen

Eerder is geconcludeerd dat het algemene zelfvertrouwen bestaat uit verschillende dimensies, waaronder de dimensie fysiek zelfvertrouwen. Ook het fysieke zelfvertrouwen bestaat uit diverse subdimensies die door sportparticipatie beïnvloed kunnen worden. Anders gezegd: sportparticipatie beïnvloedt via de dimensies van het fysieke zelfvertrouwen, het algemene zelfvertrouwen. Marsh & Shavelson, Shavelson en Fox & Corbin (in: McAuley, Mihalko & Bane, 1997) en Bowker, Gadbois & Cornock (2003) zien ook het fysieke zelfvertrouwen als subdimensie van het algemene zelfvertrouwen. McAuley, Mihalko & Bane (1997) constateren na eigen onderzoek, dezelfde bevindingen. Zo stellen zij bijvoorbeeld vast dat veranderingen in het zelfbeeld door sportparticipatie, veranderingen in het fysieke zelfvertrouwen teweegbrengen. Ook Fox (1999) die een zwakke en inconsistente relatie ziet tussen sportparticipatie en algemene zelfvertrouwen, ziet een duidelijk positief verband tussen sportparticipatie en fysiek zelfvertrouwen. Volgens Fox (1999) is er duidelijk bewijs dat sportparticipatie het zelfbeeld met betrekking tot de persoonlijke fysieke vaardigheden positief kan beïnvloeden wat kan leiden tot een verbetering in het algemene zelfvertrouwen.

Alhoewel Richman & Shaffer (2000) de dimensie fysiek zelfvertrouwen niet noemen, zien zij wel dat het zelfvertrouwen kan worden beïnvloed door subdimensies van het fysieke zelfvertrouwen (zoals de subdimensie fysiek vermogen van Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaupt & Lipka, 1992)) Richman & Shaffer (2000) geven als subdimensie van zelfvertrouwen fysieke competentie. Zij zien een rechtstreekse beïnvloeding van de subdimensies op het zelfvertrouwen. Jackson & Marsh (in: Shaffer & Wittes, 2006) noemen ook niet de dimensie fysiek zelfvertrouwen, maar wel de indirecte beïnvloeding vanuit sportparticipatie middels de subdimensies op het algemeen zelfvertrouwen. Ook zij geven als voorbeeld van subdimensie sportcompetentie en zien een rechtstreekse beïnvloeding. Hetzelfde geldt voor Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne (1991). In hun 'Zelfvertrouwen en Bewegingsmodel' wordt het algemeen zelfvertrouwen door verschillende fysieke subdimensies beïnvloed.

Uit het bovenstaande kan worden geconcludeerd dat de relatie tussen sportparticipatie en het algemene zelfvertrouwen verloopt via een subdimensie van het niet-academische zelfvertrouwen: fysiek zelfvertrouwen. Anders gezegd: sportparticipatie beïnvloedt het algemene zelfvertrouwen niet direct, maar kan effect uitoefenen op subdimensies van fysiek zelfvertrouwen waardoor via het niet-academische zelfvertrouwen, het algemene zelfvertrouwen kan worden vergroot. Het antwoord op de vraag of sportparticipatie het zelfvertrouwen vergroot is ja, middels de subdimensies van fysiek zelfvertrouwen. De kern van de relatie tussen sportparticipatie en het algemeen zelfvertrouwen zijn de

subdimensies van het fysieke zelfvertrouwen. In de volgende paragraaf worden deze nader onderzocht.

2.2.1.1. Subdimensies van fysiek zelfvertrouwen

Naast Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaupt & Lipka, 1992) zien Fox & Corbin (in: McAuley, Mihalko & Bane, 1997) soortgelijke subdimensies van het fysieke zelfvertrouwen. Fox & Corbin (in: McAuley, Mihalko & Bane, 1997) onderscheiden de subdimensies sportcompetentie, fysieke conditie en fysieke kracht. Mogelijk kunnen sportcompetentie, fysieke conditie en fysieke kracht worden samengevat als fysieke competentie.

Richman & Shaffer (2000) noemen geen fysiek zelfvertrouwen als subdimensie van algemeen zelfvertrouwen, maar noemen wel fysieke competentie als subdimensie van algemeen zelfvertrouwen. Hetzelfde geldt voor Shaffer & Wittes (2006). Zij constateren uit onderzoek dat sportparticipatie verbeteringen in de fysieke competentie in de sport realiseert waardoor het algemene zelfvertrouwen wordt verhoogd.

Het 'Zelfvertrouwen en Bewegingsmodel' van Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne (1991) laat een andere indeling van fysieke subdimensies zien. Het fysieke zelfvertrouwen wordt niet door Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne (1991) genoemd, volgens hen staat het algemene zelfvertrouwen bovenaan en is deze te verdelen in de subdimensies fysieke competentie en fysieke acceptatie. Fysieke competentie verwijst volgens hen naar het gevoel van controle over de eigen fysieke competenties (Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne, 1991). Voor toelichting over de subdimensie fysieke acceptatie verwijzen Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne (1991) naar de omschrijving van zelfacceptatie door Wylie (1979). Volgens Wylie (1979) houdt zelfacceptatie het respecteren van zichzelf inclusief de eigen onvolkomenheden in. Dit wil zeggen dat een persoon zichzelf volledig accepteert zoals hij zichzelf ziet en niet slechts één of meerdere karaktertrekken. Participanten met een hoge mate van zelfacceptatie beoordelen zichzelf laag op vaardigheden, maar scoren nog steeds hoog op het fysieke zelfvertrouwen (Fox, 1997). Met betrekking tot de definitie die Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne's (1991) hanteren, beperkt de omschrijving van fysieke acceptatie zich tot het fysieke gedeelte van zelfacceptatie. Hierbij ligt de nadruk sterk op het lichaamsbeeld (Fox, 1997). Sonstroem & Morgan (in: Fox, 1997, p.131) omschrijven fysieke acceptatie als: "de mate van tevredenheid met de verschillende delen van het lichaam." Het gaat hier om de acceptatie van het lichaam in gewicht, conditie en vaardigheid.

Kort samengevat zijn er drie subdimensies van fysiek zelfvertrouwen genoemd: fysieke competentie, fysiek voorkomen en fysieke acceptatie. Dat de fysieke competentie een subdimensie is van het algemene zelfvertrouwen, is door de verschillende auteurs bevestigd. Het verschil in het noemen van de subdimensies betreft de fysieke acceptatie, genoemd door Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne (1991) en het fysieke voorkomen, genoemd door Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaupt &

Lipka, 1992). Logischerwijs volgt een aantrekkelijk fysiek voorkomen voor een gedeelte op een verbetering van de fysieke competentie door sportparticipatie. Sportparticipatie kan bijvoorbeeld geen effect hebben op gezichtkenmerken. Wanneer de fysieke competentie vooruitgang boekt, zal als gevolg daarvan een gedeelte van het fysieke voorkomen kunnen verbeteren. In dit geval is het fysieke voorkomen onderdeel van de fysieke competentie. Dit is echter niet van toepassing op de subdimensie fysieke acceptatie. Ondanks dat het fysieke zelfvertrouwen niet door Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne (1991) genoemd wordt, zal fysieke acceptatie naast fysieke competentie als een subdimensie van het fysieke zelfvertrouwen worden beschouwd.

Sportparticipatie kan invloed uitoefenen op subdimensies van het algemene zelfvertrouwen en deze als zodanig verhogen. De belangrijkste fysieke subdimensies waarop sportparticipatie invloed kan uitoefenen zijn:

1. Fysieke competentie (mate van vaardigheid, conditie en kracht)
2. Fysieke acceptatie (acceptatie van gewicht, conditie en vaardigheid)

Sonstroem (in: Fox, 1997) is in het beginstadium van zijn onderzoek naar de relatie tussen sport en zelfvertrouwen ervan uitgegaan dat een goede fysieke gesteldheid synoniem was voor zelfvertrouwen. Later onderzoek wijst uit dat het zelfvertrouwen in elementen is opgedeeld waarbij sportparticipatie het fysieke zelfvertrouwen beïnvloed. Deze beïnvloeding verloopt via een cognitief proces dat ervoor zorgt dat de participant zich bewust wordt van fysieke vooruitgang (Sonstroem in: Fox, 1997). Deelname aan sport beïnvloedt de subdimensies fysieke competentie en fysieke acceptatie wat door het bewustwordingsproces zich vertaalt in algemeen zelfvertrouwen. De subdimensies zorgen voor een bijdrage aan het algemene zelfvertrouwen op fysiek vlak. Wanneer sportparticipatie ervoor zorgt dat het lichaam fitter wordt, beter presteert en minder blessures heeft, wordt het zelfbeeld (bewustwording) van de participant positiever (Davis in: Fox, 1997). Vervolgens zorgt dit voor een verhoging van het zelfvertrouwen.

Sportparticipatie kan zowel op fysiek als psychologisch gebied voordelen opleveren: zowel een getraind lichaam als meer zelfvertrouwen. Bij deelname aan sport kan de participant begeleid worden door een sportcoach. Mogelijk heeft de sportcoach, naast sportparticipatie, invloed op het algemene zelfvertrouwen. Deze invloed van de sportcoach zou via de subdimensie sociaal zelfvertrouwen kunnen verlopen die Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaup & Lipka, 1992) als een ander onderdeel van het niet-academische zelfvertrouwen onderscheiden. In het sociale zelfvertrouwen staat immers het contact met anderen centraal. De sportcoach zou hierop van invloed kunnen zijn naast de invloed die sportparticipatie heeft op het fysieke zelfvertrouwen. De verschillende subdimensies kunnen immers onafhankelijk bijdragen aan het algemene zelfvertrouwen (Shavelson, Hubner & Stanton in: Hagger & Chatzisarantis, 2005).

2.2.2. Sportparticipatie en sociaal zelfvertrouwen

Naast de fysieke subdimensie maakt de sociale subdimensie onderdeel uit van het niet-academische zelfvertrouwen (Shavelson, Hubner & Stanton in: Brinthaupt & Lipka, 1992). Deze sociale subdimensie betreft de relatie met derden.

Sportparticipatie kan invloed uitoefenen op het sociale zelfvertrouwen (Biddle, Sallis & Cavill, in: Biddle & Wang, 2003). Ook Fox (1999) deelt deze mening. Volgens Fox kan sportparticipatie zorgen voor sociale interactie die het sociale zelfvertrouwen kan beïnvloeden. Wanneer sportparticipatie in een groep plaatsvindt zou dit het effect kunnen versterken. Sporten in gezelschap kan leiden tot meer plezier, sociale support, verhoogde persoonlijke inzet en de mogelijkheid de persoonlijke competenties te vergelijken met anderen (Heinzelmann & Bagley in: Bull, 1999). Dit zou het sociale zelfvertrouwen kunnen vergroten. Bij oudere mensen kan een verhoogd sociaal zelfvertrouwen leiden tot een verbeterde mobiliteit en onafhankelijkheid (Fox, 1999).

Niet alleen medesporters zouden van invloed kunnen zijn op het sociale zelfvertrouwen tijdens het sporten, ook de sportcoach kan van invloed zijn (Bull, 1999). De invloed van derden, waarbij specifiek de sociale invloed van de sportcoach, wordt nader onderzocht in de komende paragrafen.

2.3. Sportcoach en algemeen zelfvertrouwen

Zoals uit de voorafgaande paragrafen naar voren is gekomen, wordt het algemene zelfvertrouwen verdeeld in verschillende subdimensies. Sportparticipatie heeft zowel effect op de fysieke als op de sociale subdimensie van het algemene zelfvertrouwen. Sportparticipatie vergroot niet alleen het zelfvertrouwen, contextuele factoren zoals de sportcoach zijn ook van invloed (Brustad, Babkes & Smith, Smith in: Coatsworth & Conroy, 2006). In de komende paragrafen wordt onderzocht of en hoe de sportcoach het fysieke en het sociale zelfvertrouwen kan beïnvloeden.

2.3.1. Sportcoach en fysiek zelfvertrouwen

Sportparticipatie kan invloed uitoefenen op het fysieke zelfvertrouwen. De sportcoach kan, als contextuele factor van sportparticipatie, invloed uitoefenen op het fysieke zelfvertrouwen.

Smoll, Smith, Barnett & Everett (1993) zien dat de sportcoach invloed kan uitoefenen op de fysieke competenties van participanten. Hetzelfde zeggen Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller (2006). Het gedrag van de sportcoach kan invloed uitoefenen op het zelfbeeld van de participant met betrekking tot de eigen sportcompetenties. Ook Duda en Smoll & Smith (in: Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004) zijn van mening dat (het gedrag van) de sportcoach van grote invloed kan zijn op het fysieke vermogen. Uit het onderzoek van Ntoumanis (in: Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004) blijkt tevens dat sportcoaches van grote invloed kunnen zijn op het fysieke vermogen van participanten. Naast het

onderzoek van Ntoumanis ondersteunen de resultaten uit het onderzoek van Colchico, Zybert & Basch (in: Pedersen & Seidman, 2004) deze bevindingen.

Alhoewel de onderzochte literatuur niet de subdimensie fysieke acceptatie in relatie tot de sportcoach noemt, is het wel sterk aannemelijk dat de sportcoach ook deze dimensie beïnvloedt. Als contextuele factor zou de sportcoach direct of via sportparticipatie invloed kunnen uitoefenen op fysieke acceptatie.

Het lijkt mogelijk te zijn om als sportcoach te coachen voor een specifieke uitkomst. Volgens Weiss, Harter en Weiss, Ebbeck, McAuley & Wiese (in: Paterson, 1999) is het mogelijk om als sportcoach te richten op een element dat het zelfvertrouwen kan verbeteren. Eèn van deze elementen is het gevoel van fysieke competentie. Na onderzoek blijkt dat de resultaten deze mogelijkheid steunen (Paterson, 1999). Door een bepaalde strategie aan te houden is het mogelijk om één element van het zelfvertrouwen te verbeteren. De sportcoach kan door een bepaald element van zelfvertrouwen te beïnvloeden, uitkomsten van het zelfvertrouwen bepalen. Dit steunt de theorie van Shavelson, Hubner & Stanton (in: Hagger & Chatzisarantis, 2005) dat de verschillende aspecten van algemeen zelfvertrouwen onafhankelijk kunnen bijdragen aan het algemene zelfvertrouwen. Hieruit kan de conclusie getrokken worden dat, met de juiste benadering, het zelfvertrouwen gericht gecoacht en verbeterd kan worden. Participanten zouden op deze wijze een op maat gemaakt verbeteringsprogramma voor het zelfvertrouwen kunnen krijgen en hierin begeleid worden.

2.3.2. Sportcoach en sociaal zelfvertrouwen

Uit de paragraaf sportparticipatie en sociaal zelfvertrouwen kwam naar voren dat derden zoals medesporters en sportcoaches invloed kunnen uitoefenen op het sociale zelfvertrouwen. In deze paragraaf wordt de invloed van derden, en met name de sportcoach, op het sociale zelfvertrouwen nader onderzocht.

Volgens Cooley (in: Baumeister, 1993) is het zelfvertrouwen een sociale samenstelling waarbij de goed- of afkeuring van anderen bepalend is voor het zelfvertrouwen. Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaup & Lipka, 1992) zien het sociale aspect als een subdimensie van het niet-academische zelfvertrouwen, wat betrekking heeft op de relatie met derden (zie paragraaf 2.1.1.). Harter (in: Baumeister, 1993) zegt dat naast fysieke competentie, het zelfvertrouwen bestaat uit sociale acceptatie.

Volgens Cooley (in: Baumeister, 1993, p.99) ontstaat het zelfvertrouwen door de positieve waardering van "belangrijke anderen". Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaup & Lipka, 1992) sluiten zich hierbij aan en noemen ook gelijken (klasgenoten, vrienden, teamgenoten, buurtgenoten) als oorzaken van het sociale zelfvertrouwen. Carron, Hausenblas & Estabrooks (in: Bull, 1999) zeggen hetzelfde. Familie en 'belangrijke anderen' kunnen het zelfvertrouwen vergroten.

Onder 'belangrijke anderen' kunnen ook sportcoaches verstaan worden. Weiss (2000) ziet dat naast familie en gelijken ook sportcoaches belangrijke oorzaken zijn bij het vergroten van het zelfvertrouwen. Ook McAuley & Jacobson, Turner, Rejeski & Brawley (in: Bull, 1999) zien dat sportcoaches het zelfvertrouwen kunnen beïnvloeden. Daarnaast ziet Bandura (in: Wann, 1997) dat de sportcoach het zelfvertrouwen van sporters kan beïnvloeden. Smith, Smoll & Curtis (in: Shields & Bredemeier, 1995) zeggen dat de sportcoach zich in een 'uitmuntende' positie bevindt om het zelfvertrouwen van de participant te vergroten.

De sociale invloed die ouders, gelijken en sportcoaches kunnen uitoefenen is niet hetzelfde. De aard van de invloed van ouders en sportcoaches komen overeen, de invloed van gelijken (klasgenoten, vrienden, teamgenoten, buurtgenoten) verschilt hiervan. Deze laatste categorie richt zich op sociale acceptatie en vriendschappen die van invloed zijn op het zelfvertrouwen buiten de invloed van ouders en sportcoaches om (Weiss, 2000). De sociale acceptatie van klasgenoten, vrienden etc. betreft de populariteit en de status van een persoon. Kunesh, Hasbrook & Lewthwaite en Weiss & Duncan (in: Weiss, 2000) tonen aan dat er een relatie is tussen sociale acceptatie van gelijken en fysieke competentie. De populariteit van een persoon is mede afhankelijk van de fysieke competentie. Anders gezegd: sport zorgt voor status, vriendschappen en populariteit tussen gelijken. Vice versa dragen status, vriendschappen en populariteit bij aan meer plezier en zelfvertrouwen in de sport. De aard van de invloed van ouders en sportcoaches komt overeen maar kan onafhankelijk van elkaar gemeten worden. Zo spreken Vilhjalmsson & Kristjansdottir (2003) over een gescheiden invloed van ouders en sportcoaches. In het onderzoek van Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller (2006) wordt de invloed van de ouders en van de sportcoaches apart gemeten waarbij naar voren komt dat zowel de ouders als de sportcoaches invloed kunnen uitoefenen op het zelfvertrouwen van de sporter door (hoge) verwachtingen, kritiek en support.

Gezegd kan worden dat ouders, sportcoaches en gelijken het zelfvertrouwen van de sporter kunnen beïnvloeden. Uit het onderzoek van Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller (2006) blijkt dat ouders, sportcoaches en gelijken onafhankelijk van elkaar invloed kunnen uitoefenen op het zelfvertrouwen van de participant. Deze invloeden worden in verschillende modellen van elkaar gescheiden zoals in het Coach-model van Bakker, Dudink & Pijpers (1994) en het model van beïnvloeding door ouders, sportcoaches en gelijken dat is ontwikkeld door Weiss (2000).

De sociale invloed die sportcoaches kunnen uitoefenen kan zowel positief als negatief werken. Uit het onderzoek van Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller (2006) blijkt dat sportcoaches het zelfvertrouwen negatief kunnen beïnvloeden wanneer ze zich hoofdzakelijk richten op prestaties, alleen de best presterende sporter aandacht geven of sporters onderling met elkaar vergelijken. Eenzelfde conclusie trekken Greenier, Kernis & Waschull (in: Coatsworth & Conroy, 2006). Zij zien het zelfvertrouwen van participanten dalen wanneer het gedrag van de sportcoach inconsistent of te overheersend is. Een positief voorbeeld betreft het onderzoek van Turner, Rejeski & Brawley (in: Bull, 1999). Daaruit bleek dat een zeer sociale interactie (veel stimulatie, geen irritatie, bemoedigend)

tussen de sportcoach en participanten voor een verhoogd zelfvertrouwen zorgde in tegenstelling tot een interactie die praktisch geen sociaal aspect kende. Een zeer sociale interactie wordt ook wel gezien als 'sociale coaching'. Deze vorm van 'sociale coaching' stimuleert het sociale zelfvertrouwen van de participant (Bull, 1999).

Fox (1999) ziet dat de sociale interactie die voortkomt uit de sportactiviteit kan zorgen voor sociale support wat het zelfvertrouwen kan verbeteren. Sociale support wordt gezien als het beeld dat iemand heeft dat hij / zij geliefd en gewaardeerd wordt door anderen (Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004). Hetzelfde zegt Cooley (in: Baumeister, 1993) met betrekking tot sociale support. Volgens Cooley (in: Baumeister, 1993) betreft het sociale support het beeld wat iemand heeft over de waardering en respect die hij / zijn van anderen krijgt. Sociale support kan de vorm aannemen van vriendschappen, waardering, goedkeuring en aanmoediging.

Uit het bovenstaande wordt geconcludeerd dat het sociale zelfvertrouwen door de sportcoach wordt beïnvloedt door middel van sociale interactie waaruit sociale support kan voortkomen.

2.3.3. Sportcoach en beïnvloeding van fysiek en sociaal zelfvertrouwen

In de komende paragrafen wordt nader onderzocht hoe de sportcoach het niet-academische zelfvertrouwen positief kan beïnvloeden. Hiervoor zullen verschillende mogelijkheden die de sportcoach tot zijn beschikking heeft staan om het zelfvertrouwen te beïnvloeden, aan bod komen. Deze opsomming zal niet volledig dekkend zijn, gezien de tijd en middelen die beschikbaar waren voor het onderzoek. Hierdoor zullen alleen de meest genoemde mogelijkheden van de sportcoach genoemd worden.

2.3.4. Beïnvloeding van fysiek zelfvertrouwen

Uit de literatuur blijkt dat de mogelijkheden die de sportcoach tot zijn beschikking heeft staan, van toepassing zijn op zowel het fysieke als het sociale zelfvertrouwen. Per subdimensie wordt de toepassing van de mogelijkheden toegelicht.

2.3.4.1. Feedback

Doordat feedback kan worden gebruikt als beoordelingscriterium van de persoonlijke fysieke competenties, kan feedback zelfevaluatie positief beïnvloeden (Weiss, 2000). Ook Pedersen & Seidman (2004) zeggen dat positieve feedback tot een verbeterde zelfevaluatie kan leiden. Dubois et al. (in: Pedersen & Seidman, 2004) vinden na onderzoek een relatie tussen zelfevaluatie en zelfvertrouwen wat impliceert dat positieve feedback middels zelfevaluatie het zelfvertrouwen positief

kan beïnvloeden. Feedback van de sportcoach kan middels zelfevaluatie het zelfbeeld van de participant met betrekking tot sportcompetentie verbeteren en hiermee indirect ook het zelfvertrouwen (Vallerand & Reid in: Mageau & Vallerand, 2003). Volgens Sonstroem, Harlow, Gemma & Osborne (1991) kan feedback mogelijk direct bijdragen aan verbetering van de fysieke vaardigheden of in combinatie met de sport. Daarnaast kan feedback stimuleren om doelstellingen te halen (Bakker, Whiting & Van der Brug, 1995) waardoor fysieke competenties verhoogd worden gevolgd door het fysieke zelfvertrouwen. Bij het geven van feedback gelden volgens Alderman (in: Bakker, Whiting & Van der Brug, 1995) twee basisprincipes: feedback moet direct gegeven worden na het gedrag en feedback over het gedrag en resultaten dient specifiek en duidelijk te zijn.

Wanneer feedback de fysieke vaardigheden betreft kan het zowel motiverend zijn als het fysieke zelfvertrouwen vergroten (Gould in: Fox, 1997). Horn (in: Fox, 1997) concludeerde dat het geven van feedback, zoals kritiek op de fysieke vaardigheden, een positief resultaat had op de fysieke vaardigheden en hierdoor op het fysieke zelfvertrouwen. Dit volgens Horn opmerkelijke resultaat is de uitkomst dat kritiek voornamelijk op fouten wordt gegeven gecombineerd met technische instructies om het te verbeteren. Naast kritiek kan feedback ook goedkeuring bevatten (Weiss, 2000). Het houdt niet op na het geven van feedback. Heusinkveld (2000) geeft aan dat er na het geven van feedback er ook een controle moet zijn of de participant het wel begrepen heeft. Mogelijk kan er feedback volgen op de gegeven feedback. Volgens Fox (1997) dient feedback altijd eerlijk te worden gegeven.

2.3.4.2. Technische instructies

De sportcoach kan door technische instructies te geven de fysieke competenties in de sport vergroten en op deze wijze van invloed zijn op het zelfvertrouwen (Calsyn & Kenny, Harter, in: Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993). Ook Smith & Smoll (in: Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993) zijn deze mening toegedaan. Door technische instructies (ook wel technische feedback genoemd (Fox, 1997)) kunnen participanten op het gewenste fysieke niveau brengen door fysieke competenties te verbeteren.

De manier waarop de sportcoach instructies geeft kan verschillen, zo kan het mondeling worden overgebracht of via video-opnamen. Technische instructies in de vorm van demonstraties zijn vaak duidelijker dan verbale instructies (Bandura in: Bakker, Whiting & Van der Brug, 1995). De sportcoach heeft een belangrijke functie bij het overbrengen van de instructies. Zo wijst de sportcoach de participant bijvoorbeeld op bewegingen waardoor de aandacht van de participant vervolgens naar deze aspecten uitgaat. Een sportcoach moet hierbij wel alle mindere kanten benoemen waarbij het van belang is dat instructies een positieve insteek hebben (Heusinkveld, 2000). Ook Fox (1997) geeft de positieve insteek van technische instructies aan. Daarbij moet de sportcoach in staat zijn om fouten te herkennen en deze over te brengen (Bakker, Whiting & Van der Brug, 1995, Crum, 1999). Onderzoek van Den Brinker (in: Bakker, Whiting & Van der Brug, 1995) heeft uitgewezen dat

participanten die begeleid werden door middel van instructies hogere sportprestaties behaalden dan de participanten die dat niet kregen.

2.3.4.3. Plezier

Plezier kan er voor zorgen dat participanten gemotiveerd blijven om te sporten (Bull, 1999) en als gevolg van de sportparticipatie het zelfvertrouwen vergroten. Daarnaast kan het zorgen voor een ontspannen sfeer waardoor de participanten zich meer inzetten tijdens de les waardoor het fysieke vermogen wordt vergroot. Plezier kan zorgen voor motivatie en uithoudingsvermogen (Van Raalte & Brewer, 1996) wat er weer voor kan zorgen dat doelstellingen behaald worden en hierdoor het zelfvertrouwen wordt verbeterd. Ook Dudink (in: Bakker, Dudink, Savelsbergh & Schuijers, 1992) zegt dat stemmingen invloed kunnen hebben op sportprestaties. Zo kan vreugde leiden tot een verhoogde sportprestatie.

Csikszentmihalyi (in: Bull, 1999) noemt in deze context de 'flow-gesteldheid', waarin uitdaging en de persoonlijke vaardigheden optimaal op elkaar zijn afgestemd waardoor de participant in een 'flow' terecht komt. Deze 'flow' betreft de hoogste staat van plezier en betrokkenheid die een participant kan bereiken. Een combinatie van een te lage uitdaging en te hoge vaardigheden leidt tot verveling in tegenstelling tot een te hoge uitdaging en te lage vaardigheden wat leidt tot angst (Csikszentmihalyi in: Bull, 1999). Martens (in: Bakker, Dudink, Savelsbergh & Schuijers, 1992, p.24) omschrijft de 'flow-staat' als "een toestand die zich in elk geval kenmerkt door een afwezigheid van een gevoel van spanning en de aanwezigheid van plezier." De 'flow' kan leiden tot zelfvertrouwen.

Voorbeelden van bronnen van plezier die het fysieke zelfvertrouwen kunnen beïnvloeden zijn een verhoogd zelfbeeld met betrekking tot de fysieke competenties, het vergroten van de fysieke vaardigheden, veel actie, variatie in de oefeningen, keuzemogelijkheden voor de participanten in fysieke oefeningen, moeite doen voor het aanleren van de technieken en demonstratiemogelijkheden en scoren (Weiss, 2000, Coakley in: Weiss, 2000).

2.3.4.4. Het begeleiden van doelstellingen

Bij het stellen van doelen gaat het om zelfbepaalde definities van succes in plaats van normatieve standaarden (Weiss, 2000, Locke in: Buitelaar, Van Rossum, Prins & Van Rooij, 1991). Doelstellingen beïnvloeden het zelfvertrouwen (Garland, Burton in: Van Raalte & Brewer, 1996). Volgens Burton (in: Van Raalte & Brewer, 1996) hebben doelen die niet haalbaar zijn een negatieve impact op het zelfvertrouwen. Wanneer de sporter geen of weinig controle heeft over de uitkomst van de doelstelling, kan dit het zelfvertrouwen verlagen. Burton (in: Van Raalte & Brewer, 1996) toont aan dat wanneer winnen als doelstelling belangrijker is dan een verbetering van de persoonlijke prestaties, het zelfvertrouwen daalt. Door doelstellingen te richten op verbetering van de persoonlijke vaardigheden,

blijven de doelen beheersbaar, doordat de tegenstander de vorige persoonlijke prestatie is en niet de prestaties van een andere sporter. Belangrijk is dat bij het vaststellen van de doelen, deze specifiek worden geformuleerd. Op deze wijze zijn de doelen meetbaar waardoor verbetering zichtbaar(er) wordt. Doelen moeten volgens Locke & Latham (in: Van Raalte & Brewer, 1996), Bakker & Whiting (in: Van Buitelaar, Van Rossum, Prins & Van Rooij, 1991) uitdagend en moeilijk zijn, waardoor verbetering van de persoonlijke kwaliteiten zichtbaar is. Hier wordt de kanttekening gemaakt dat de doelen realistisch moeten worden vastgesteld omdat anders de motivatie en het zelfvertrouwen omlaag gaat. Van belang is dat zowel korte als lange termijn doelen worden gesteld zodat tussendoor feedback kan worden gegeven op de korte termijn doelen om uiteindelijk de lange termijn doelen te behalen. Op deze wijze is het lange termijn doel realistischer en beter haalbaar waardoor het zelfvertrouwen wordt versterkt. Hetzelfde geldt voor het geval dat strategieën worden ontwikkeld om de doelen te behalen (Locke in: Van Raalte & Brewer, 1996). Ten slotte is een goede evaluatie van de doelen van groot belang. Hierbij komt dan het geven van feedback met betrekking tot het behalen van het doel en de strategie terug.

Valkuilen die voorkomen bij het begeleiden van doelstellingen zijn het niet evalueren van de vooruitgang en de doelstellingen, waardoor motivatie en zelfvertrouwen om de doelen te behalen (al dan niet door externe factoren) dalen (Weinberg in: Van Raalte & Brewer, 1996). Verder, zoals zowel Weiss (2000), Locke (in: Buitelaar, Van Rossum, Prins & Van Rooij, 1991) als Burton (in: Van Raalte & Brewer, 1996) vaststellen, zijn zelfbepaalde doelen van groot belang voor de haalbaarheid. Wanneer voor iedere participant dezelfde doelen vastgesteld worden, komen de individuele verschillen te vervallen en zijn het geen zelfbepaalde definities meer. Daarnaast zijn het stellen van niet-meetbare doelen en het vaststellen van teveel doelen valkuilen die het zelfvertrouwen kunnen schaden (Weinberg in: Van Raalte & Brewer, 1996).

Door fysieke doelstellingen op te stellen kunnen door begeleiding van de sportcoach deze doelstellingen gehaald worden. Deze doelstellingen hebben zowel op het fysieke vermogen als op de fysieke acceptatie betrekking. Wanneer doelstellingen behaald worden, wordt het zelfvertrouwen in de fysieke competenties vergroot.

2.3.4.5. Aanmoediging

Aanmoediging kan ervoor zorgen dat participanten meer inspanning tonen om een oefening te voltooien (Bandura in: Bull, 1999). De sociale druk die kan worden opgelegd door middel van aanmoediging kan leiden tot een sterker vastberadenheid om een doel te halen (Biddle, 1995). Uit het onderzoek van Black & Weiss (in: Fox, 1997) bleek dat wanneer aanmoediging werd gegeven in combinatie met technische instructies als reactie op fouten, de participanten betere fysieke competenties ontwikkelden. De conclusie betrof dat wanneer aanmoediging in combinatie met technische instructies wordt gegeven, het zelfbeeld met betrekking tot de fysieke competenties positief

wordt gestimuleerd (Fox, 1997). Aanmoediging kan de participant stimuleren om de fysieke competenties te verbeteren.

2.3.4.6. Opleiding

De inhoud van de opleiding die tijdens de les aan de orde komt heeft via de sportcoach effect op het fysieke zelfvertrouwen van de participanten. Zo komen in de elementen die Shulman (in: Crum, 1999) heeft genoemd, met name in het vakinhoudelijke element, aspecten naar voren die het fysieke zelfvertrouwen kunnen beïnvloeden. Hieronder vallen bijvoorbeeld het samenstellen van een lesplan, demonstratietechnieken en het geven van tactische aanwijzingen (Crum, 1999). Hieruit blijkt dat de overige middelen die zijn genoemd, ook onder opleiding kunnen vallen. Omdat het in dit onderzoek niet mogelijk is exact uit te zoeken hoe het gedrag van de sportcoach door opleiding beïnvloedt wordt, worden deze 'middelen' niet als onderdeel van opleiding beschouwt. Het gedrag van de sportcoach is immers ook gevormd door ervaringen en opvattingen. Onder opleiding vallen bevindingen die mogelijk wel gedurende de opleiding behandeld worden, maar niet gespecificeerd worden. Voor de volledigheid zal kort genoemd worden wat Crum (1999, p.32-33) met betrekking tot het fysieke gedeelte van de opleiding, onder een sportleider verstaat:

1. Het kunnen opstellen van een samenhangend lesplan
2. Kennis en het kunnen toepassen van de fysieke belasting
3. Het begeleiden van een warming-up en een cooling-down
4. Kennis van meest voorkomende ongevallen en blessures
5. Kennis van de regels en materialen
6. Het kunnen geven van tactische aanwijzingen en demonstraties
7. Het kunnen geven van basis standaardoefeningen en het aanpassen hiervan
8. Het geven van correcties

Punt 2, 6, 7 en 8 komen terug in de overige middelen, te weten: feedback en technische instructies. Wanneer er gesproken wordt over de opleiding in de fysieke context betreft het de punten 1, 3, 4 en 5.

2.3.5. Beïnvloeding van sociaal zelfvertrouwen

Dat de sportcoach invloed kan uitoefenen op het sociale zelfvertrouwen is besproken in paragraaf 2.3. De sportcoach kan een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van het zelfvertrouwen doordat het zelfvertrouwen gedeeltelijk een product is van sociale interactie (James & Cooley in: Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993).

2.3.5.1. Feedback

De aard van de interactie zorgt voor een positief of negatief effect op het sociale zelfvertrouwen. De interactie tussen sportcoach en participant wordt nog belangrijker wanneer er sprake is van laag zelfvertrouwen. Personen met een laag zelfvertrouwen zijn afhankelijker van feedback en hierdoor van de interactie (Brown, Collins & Schmidt, Dittes, Smith & Smoll in: Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993). Deze afhankelijkheid van feedback komt ook in het onderzoek van Christensen (in: Lee, 1993) naar voren. Kinderen met een laag zelfvertrouwen waren afhankelijker van de sportcoach voor feedback dan kinderen met een hoog zelfvertrouwen. Volgens Lee (1993) komt dit doordat kinderen met een hoog zelfvertrouwen beter in staat zijn om zelfstandig te beoordelen. Doordat feedback door de participant gebruikt wordt als beoordelingscriterium voor de persoonlijke prestaties (Weiss, 2000) hechten degenen met een laag zelfvertrouwen er meer waarde aan. De mate van belangrijkheid van feedback lijkt door de bevindingen van Lee (1993) af te hangen van de hoogte van het zelfvertrouwen. Dit lijkt ook van toepassing op leeftijd. De invloed van een sportcoach kan afnemen naarmate de participant ouder wordt. Kinderen zijn cognitief minder volwassen waardoor ze meer waarde hechten aan feedback in tegenstelling tot volwassenen (Lee, 1993, Coatsworth & Conroy, 2006). Daarbij zijn jongere kinderen afhankelijker van feedback van sportcoaches dan oudere kinderen die zichzelf meer vergelijken met de prestaties van leeftijdgenoten (Horn & Weiss in: Fox, 1997).

Zoals gezegd zorgt de aard van de interactie voor een positief of negatief effect op het sociale zelfvertrouwen. De sportcoach kan door gebruik van feedback een grote invloed hebben op de participanten. Een negatief zelfbeeld kan de sportcoach door het gebruik van feedback veranderen. Naast feedback op fysiek vlak, kan feedback ook van toepassing zijn op sociale normen of houding. Het zelfbeeld beïnvloedt houding (Bull, 1999). Door invloed (of 'sociale druk') uit te oefenen op de participant, beïnvloeden sociale normen de houding en het zelfbeeld van de participant (Bull, 1999, Biddle, 1995). Een voorbeeld dat Bull (1999, p.116) aanhaalt is: "ik wil doen wat mijn sportcoach zegt wat ik moet doen". Feedback wordt in dit onderzoek met betrekking tot het sociale zelfvertrouwen als volgt omschreven: de terugkoppeling van sociale normen en waarden. De invloed van de sociale normen die kunnen worden overgedragen is afhankelijk van hoeveel de participant toelaat. Verwacht kan worden dat hoe lager het zelfvertrouwen is of hoe jonger de participant, de sociale invloed en hiermee de impact van de feedback, groter is.

2.3.5.2. Technische instructies

Feedback is niet het enige middel dat de sportcoach tot zijn beschikking heeft ter ondersteuning van het sociale zelfvertrouwen van de participant. Barrera, Cohen & Wills (in: Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993) zien naast positieve feedback, technische instructies als onderdeel van de sociale support die een sportcoach kan geven. Het sociale support wordt door Barrera, Cohen & Wills (in: Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993) dan ook niet gezien als het zelfbeeld van de participant, maar

als de ondersteuning die een sportcoach kan geven. Hetzelfde geldt voor Turner et al. (in: Bull, 1999) die sociale support als een vorm van sociale coaching ziet. En zoals gebleken uit het onderzoek van Turner, Rejeski & Brawley (in: Bull, 1999) in paragraaf 2.3 heeft sociale coaching (grote mate van sociale interactie) een positieve invloed op het sociale zelfvertrouwen van de participant. De mate van belangrijkheid van de sociale support hangt af hoe belangrijk de sportcoach voor de participant is (Sonstroem & Morgan in: Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993).

Instructies kunnen terugslaan op zowel de wijze van beoefening van de sport als op het eindresultaat (Bakker, Whiting & Van der Brug, 1995). Uit het onderzoek van Bakker, Whiting & Van der Brug (1995) is gebleken dat sporters niet de hoogste prioriteit leggen bij het eindresultaat (winnen) maar bij het optimaal ontwikkelen van de persoonlijke prestaties (Van Rossum, www.coachedienooitverliezen.nl). Door als sportcoach “het accent te leggen op ontwikkeling en niet op het resultaat” ontstaat er een positieve sfeer die bij kan dragen aan het zelfvertrouwen (www.positiefcoachen.nl).

Onder de invloed van technische instructies op het sociale zelfvertrouwen wordt verstaan: door middel van positieve instructies ondersteuning bieden waarbij het accent op ontwikkeling ligt. Hierdoor ontstaat er een positieve sfeer dat het sociale zelfvertrouwen ten goede komt.

2.3.5.3. Plezier

Sportcoaches zijn als “bron van plezier” van invloed op het zelfvertrouwen van participanten (Weiss, 2000). Sportcoaches kunnen voor plezier zorgen door sociale interactie, support en sociale erkenning van de fysieke vaardigheden (Scanlan & Simons in: Weiss, 2000). Tot deze laatste conclusie komen ook Scanlan & Lewthwaite (in: Bull, 1999). De sociale erkenning van de persoonlijke vaardigheden kan leiden tot plezier en hierdoor tot een verhoogd zelfbeeld. Volgens Scanlan & Lewthwaite (in: Bull, 1999) is de mate van plezier en de hoogte van het zelfbeeld gerelateerd aan sociale erkenning door anderen. Dit komt overeen met het onderzoek naar de bronnen van plezier in het schaatsen waar sociale aspecten een grote rol spelen (Bakker, De Koning, Van Ingen Schenau & De Groot in: Bakker, Dudink & Pijpers, 1994). Ook in dit onderzoek komt naar voren dat erkenning van de fysieke competenties door anderen zorgt voor plezier. Daarnaast leveren het samen trainen, kijken naar anderen en het samen zijn met anderen die met hetzelfde bezig zijn, plezier op (Bakker, De Koning, Van Ingen Schenau & De Groot in: Bakker, Dudink & Pijpers, 1994, p.25). Plezier betreft hierbij de sociale erkenning die aan anderen ontleend wordt. Uiteindelijk kan plezier tijdens het sporten bijdragen aan een verhoogd zelfvertrouwen (Weiss, 2000).

2.3.5.4. Het begeleiden van doelstellingen

Van groot belang bij het stellen, begeleiden en evalueren van doelstellingen is het observeren hoe de participanten reageren op het proces en de begeleiding (Danish, Nellen & Owens in: Van Raalte & Brewer, 1996). Voorbeelden die Danish, Nellen & Owens (in: Van Raalte & Brewer, 1996) aanhalen zijn de reacties van participanten op instructies, moeilijke situaties, en het resultaat. Door als sportcoach met de participant te praten over wat de sportcoach heeft gezien kan achterhaald worden hoe het gaat met de doelstellingen van de participant. Het begeleiden van doelstellingen betreft niet alleen het opstellen van realistische doelen, maar ook een goede begeleiding in de evaluatie en het bespreken van de reactie op de doelstellingen.

2.3.5.5. Aanmoediging

Positieve zelfevaluatie kan naast plezier, feedback en het begeleiden van doelstellingen ook beïnvloed worden door aanmoediging. Moore et al., Sallis et al., Sallis, Patterson, McKenzie & Nader (in: Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003) zien naast technische instructies, aanmoediging als een manier waardoor een sportcoach invloed kan uitoefenen op het zelfvertrouwen. In de sociale coaching stijl van Turner, Rejeski & Brawley (in: Bull, 1999) komt aanmoediging terug in verschillende wijzen van gebruik. Zij noemen positieve uitlatingen, het belonen van moeite, aanmoediging voor en na een oefening, aanmoediging na fouten en het aangaan van alledaagse gesprekken voor en na de les als manieren om het zelfvertrouwen te vergroten. Aanmoediging kan tevens een positieve sfeer creëren (www.positiefcoachen.nl).

Aanmoediging is daarnaast nodig om doelstellingen te behalen. Volgens Weinberg (in: Van Raalte & Brewer, 1996) is het belangrijkste aspect aan doelstellingen de aanmoediging die wordt gegeven. Door aanmoediging en interesse in de vooruitgang houden de participanten goede moed om de doelstellingen te behalen. Aanmoediging kan zodanig motiveren dat de participant uitdagingen aangaat en vaardigheden verbetert (Deci & Ryan in: Bull, 1999). Doordat de participant de verbeteringen in de eigen vermogens opmerkt kan het zelfvertrouwen stijgen. Daarbij verkrijgt de participant het gevoel van controle over de activiteit (Deci & Ryan in: Bull, 1999).

Aanmoediging heeft ook een keerzijde. Waar het enerzijds kan motiveren, kan het anderzijds ook druk uitoefenen (Biddle, 1995). Door aan te moedigen kan er sprake zijn van een controlerend effect: de aangemoedigde zou moeten voldoen aan de aanmoediging. Dit kan leiden tot een negatief effect. De mate waarin de participant aanmoediging als motiverend of controlerend ervaart, ligt aan eerdere ervaringen (Biddle, 1995). Om het controlerende aspect zo laag mogelijk te houden, is het aanmoedigen van het maken van eigen beslissingen het meest effectief.

2.3.5.6. Opleiding

Het gedrag van de sportcoach is mede bepalend voor de sportcoach – participant relatie. Het gedrag van de sportcoach kan worden beïnvloed door een opleiding waarbij verschillende aspecten aan bod komen. Shulman (in: Crum, 1999, p.35) onderscheidt zeven aspecten die in een opleiding aan bod komen:

1. Vakinhoudelijke kennis en vermogen
2. Algemeen pedagogische kennis en vermogen (omgang met participanten)
3. Programmatische kennis en vermogen (plannen en organiseren)
4. Pedagogisch inhoudelijke kennis en vermogen (kennis in praktijk om te kunnen zetten in de vorm van oefeningen en begeleiding hierin)
5. Specifieke kenmerken van participanten
6. Kennis en vermogen met betrekking tot de context van de sportcoach (vereniging, bond)
7. Kennis met betrekking tot de historisch, normatieve en pedagogisch aspecten van de sport in het algemeen en met name de eigen sport.

Wat opvallend is, is dat Crum (1999) de pedagogische aspecten als prioriteit voor de vaktechnische elementen zet. Crum (1999) legt de nadruk op aspect vier, dat volgens hem op de eerste plaats moet komen. Op de tweede plaats zet Crum (1999) aspect vijf, het om kunnen gaan met de specifieke kenmerken van participanten.

Kort samengevat verstaat Crum (1999, p.33) onder de pedagogische kwaliteiten van een sportcoach:

1. Kennis, inzicht en goede omgang met interesses, motieven en sportgedragskarakteristieken van de participanten
2. Kennis van de eigen interactiestijl
3. Kan zakelijk en sociaal scheiden
4. Kennis en goede omgang van groepsdynamische processen
5. Kan wensen en bedoelingen overbrengen en inzetten (zowel vanuit de sportcoach als de participanten)
6. Kan sportiviteit overbrengen en inzetten

Wanneer gesproken wordt over het effect van de opleiding op het sociale zelfvertrouwen van de participant wordt over bovenstaande zes punten gesproken.

Dezelfde nadruk leggen Smoll & Smith (www.coachesdienooitverliezen.nl) in een door hen ontwikkeld trainingsprogramma voor sportcoaches. “Een goede coach zou zich volgens Smoll en Smith vooral reactief moeten gedragen, en in die reacties niet negatief, straffend moeten optreden” (www.coachesdienooitverliezen.nl). Om deze reden hebben Smith & Smoll de Coach Effectiveness

Training (CET) ontwikkeld. (Smith & Smoll in: Coatsworth & Conroy, 2006) waarbij wetenschappelijk bewezen is dat de CET effectief is (www.coachesdienooitverliezen.nl). Het aanleren van CET-gedrag heeft ook het gewenste gedrag bij de participanten tot gevolg (www.coachesdienooitverliezen.nl). Daarnaast is uit het onderzoek van Smoll et al. (in: Coatsworth & Conroy, 2006) gebleken dat het zelfvertrouwen van kinderen onder begeleiding van een CET sportcoach sterker verbeterde dan het zelfvertrouwen van kinderen onder begeleiding van een sportcoach die geen CET training had doorlopen. De kwaliteit en de kwantiteit van de feedback van sportcoaches is mede bepalend voor het zelfvertrouwen van de participant (Smith & Smoll in: Weiss, 2000). De interactie tussen sportcoach en participant kan ervoor zorgen dat participanten onderling ook meer contact krijgen. Uit het onderzoek van Smoll, Smith, Barnett & Everett (1993) komt naar voren dat teamgenoten elkaar aardiger vonden wanneer ze begeleid werden door een CET sportcoach.

Gezien de bevindingen van Larson en Weiss (in: Pedersen & Seidman, 2004), waarin naar voren komt dat interactie tussen sportcoaches en teamgenoten van belang is voor het zelfvertrouwen, lijkt het dat een CET sportcoach een extra positieve invloed heeft op de sociale interactie doordat teamgenoten elkaar aardiger vonden. Simpel gezegd: door de kwaliteit van de sportcoach te verbeteren door middel van de CET, lijkt de kracht van de sociale invloed vanuit de sportcoach op de participant te versterken. Zowel uit het onderzoek van Smith & Smoll (www.coachesdienooitverliezen.nl) als dat van Crum (1999) komt naar voren dat het pedagogische aspect van de opleiding van zeer groot belang is, mogelijk het belangrijkste binnen de opleiding tot sportcoach.

Ook de levenservaring en met name de sportervaring bepaalt de kwaliteit van de sportcoach. Hier dient ook rekening mee te worden gehouden om de gewenste kwaliteit binnen een opleiding te behalen (Crum, 1999).

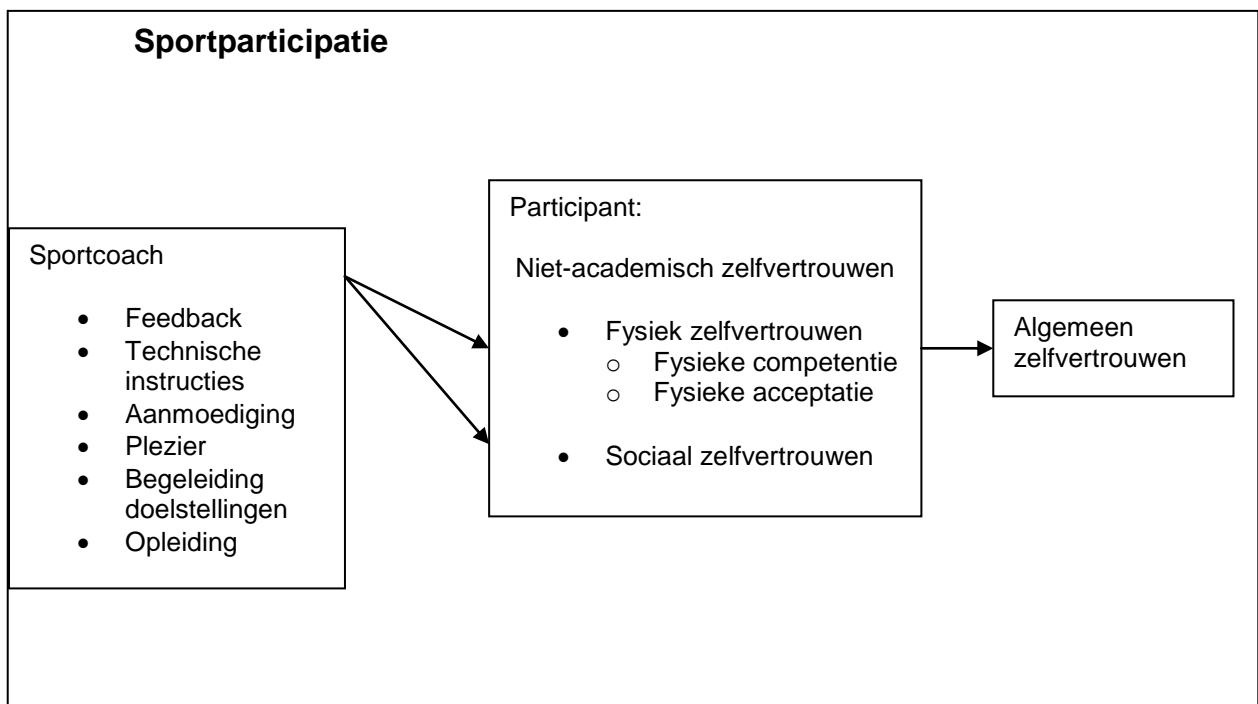
Kanttekening die bij het effect van opleiding gemaakt kan worden is dat feedback, technische instructies etc. in principe niet losstaan van de achtergrond, dus ook de opleiding, van de sportcoach. Om overlap te voorkomen worden de factoren gescheiden en bij opleiding behandeld dat wat wel tijdens de opleiding aan bod komt, maar niet onder één van de andere factoren valt.

2.4. Conceptueel model

Het algemene zelfvertrouwen bestaat volgens Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaupt & Lipka, 1992) uit het academische en het niet-academische zelfvertrouwen waarbij het laatste uit verschillende subdimensies bestaat: de fysieke en de sociale subdimensie. Uit de literatuur is naar voren gekomen dat zowel sportparticipatie als de sportcoach invloed kunnen hebben op het fysieke en het sociale zelfvertrouwen. Bij de fysieke dimensie loopt de beïnvloeding van sportparticipatie en de sportcoach via de subdimensies fysieke competentie en fysieke acceptatie.

De kern van het onderzoek betreft de vraag hoe de sportcoach het zelfvertrouwen van de participant kan beïnvloeden. Het conceptueel model (figuur 2.4) geeft de theoretische bevindingen met betrekking tot de sportcoach in een simplistische vorm weer. Het laat de verbanden zien tussen de middelen die de sportcoach tot zijn beschikking heeft staan alsmede de subdimensies van het algemene zelfvertrouwen: het fysieke en het sociale zelfvertrouwen. Onder het fysieke zelfvertrouwen zijn de twee subdimensies opgenomen. Deze kunnen onafhankelijk van elkaar een bijdrage leveren aan het fysieke zelfvertrouwen. De middelen van de sportcoach betreffen feedback, technische instructies, aanmoediging, plezier, het begeleiden van doelstellingen en de inhoud van de opleiding.

Figuur 2.4. Conceptueel model, invloed sportcoach op zelfvertrouwen



Dat de sportcoach het zelfvertrouwen van de participant kan vergroten wordt door de theoretische bevindingen ondersteund. Daarbij brengt de theorie verschillende middelen naar voren die de sportcoach heeft om het zelfvertrouwen van de participant kan vergroten. Om te achterhalen op welke wijze de middelen van de sportcoach het fysieke en het sociale zelfvertrouwen van de participant kunnen beïnvloeden zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

1. Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van feedback het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?
2. Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van technische instructies het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?
3. Hoe kan de sportcoach door middel van plezier het fysieke en het sociale zelfvertrouwen beïnvloeden?
4. Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van het begeleiden van doelstellingen het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?

5. Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van aanmoediging het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?
6. Hoe worden het fysieke en het sociale zelfvertrouwen door de opleiding van de sportcoach beïnvloed?

Het verkrijgen van antwoorden op de deelvragen moet uiteindelijk leiden tot de beantwoording van de probleemstelling en het behalen van de doelstelling.

3. Methode van onderzoek

Omdat het beantwoorden van de probleemstelling en ook de deelvragen een diepere motivatie behoeven, aangezien deze 'hoe' vragen betreffen, is praktijkgericht onderzoek vereist. Verdere uiteenzetting van het praktijkonderzoek, zoals onderzoeksdesign, dataverzameling, projecten en dataverwerkings- en analysemethoden, alsmede de motivatie van deze aspecten zullen in dit hoofdstuk aan bod komen.

3.1. Onderzoeksdesign

Om de probleemstelling en de doelstelling te beantwoorden wordt gebruik gemaakt van het onderzoekstype meervoudige cross-sectionele geneste case studies.

Een case study betreft de evaluatie van een bepaalde situatie waarbij een praktisch probleem de achtergrond vormt (Wester & Peters, 2004). Door dit onderzoekstype te gebruiken kan de concrete vraagstelling van dit onderzoek optimaal worden beantwoord. Daarbij kennen case studies meerdere functies die van toepassing zijn op dit onderzoek, namelijk de beschrijvende en uitbreidende functie (Wester, Renckstorf & Scheepers, 2006, Wester & Peters, 2004, Miles & Huberman, 1994). De beschrijvende functie betreft de beschrijving hoe dat de verbanden die zijn vastgesteld tijdens het kwantitatieve vooronderzoek, zich in de praktijk uiten. Tevens biedt de beschrijvende functie de mogelijkheid om nauwkeurige beschrijvingen te geven van de onderzoekseenheden in termen van de gekozen variabelen. In het beschrijvende deel van het onderzoek zal blijken of de verbanden tussen de middelen van de sportcoach en het zelfvertrouwen van de participant, die uit de theorie naar voren zijn gekomen, ook daadwerkelijk in de praktijk tot uiting komen. De uitbreidende functie van case studies heeft te maken met de "aanvulling en onderbouwing van bestaand onderzoek en bestaande inzichten", aldus Wester & Peters (2004, p37). Door dit onderzoek uit te voeren draagt het bij aan de huidige kennis die aanwezig is op het gebied van de sportcoach en het zelfvertrouwen van de participant.

Aangezien er meerdere onderzoekseenheden aan bod komen ($N = 3$) is er sprake van een meervoudige studie. Omdat de onderzoekseenheden in één moment zijn onderzocht, namelijk in de maanden april en mei 2009, is er sprake van een cross-sectioneel onderzoek. Doordat er binnen de onderzoekseenheden onderscheid wordt gemaakt tussen de sportcoach en de participanten is het onderzoek genest van aard.

Alhoewel er drie onderzoeksgebieden zijn ($N = 3$) worden de resultaten van de case studies niet afzonderlijk gepresenteerd. Omdat de drie onderzoeksgebieden qua achtergrond en opzet zeer sterk op elkaar lijken, bestaat het sterke vermoeden dat bij het strikt hanteren van het onderzoekstype case studies, vele resultaten meervoudig worden herhaald (sterke homogeniteit, (Wester & Peters, 2004)).

Om onnodige herhaling te voorkomen waardoor de resultaten onoverzichtelijk kunnen worden, zullen de drie case studies als één case studie worden gepresenteerd. Hierbij worden de resultaten van de case studies zonder onderscheid tussen de onderzoeksgebieden uiteengezet. Wanneer er een opmerkelijk verschil tussen de case studies naar voren komt, zal deze bevinding afzonderlijk worden gepresenteerd.

3.2. Dataverzamelingmethode

Hoewel het onderzoeksdesign zowel kwantitatieve als kwalitatieve dataverzamelingmethodes toestaat is er gekozen voor de dataverzamelingmethode interviews. Deze werden één op één gehouden in een aparte ruimte zodat de aandacht van de participant niet afgeleid zou worden. Het explorerende aspect van de methode bood de mogelijkheid om met een 'open en flexibele opstelling' de interviews af te nemen doordat er geen volledige vastgestelde methodes waren (Swanborn, 2004). Interviews geven, in tegenstelling tot vragenlijsten, de respondent de mogelijkheid om informatie toe te voegen en uit te wijden over het onderwerp. Hierdoor kan er een goed inzicht worden verkregen in de motivatie van de respondenten. Omdat dit onderzoek niet het doel heeft om samenhangen te onderscheiden door middel van concrete cijfers, maar om de invloed van de sportcoach op het zelfvertrouwen van de participant nader te onderzoeken, was deze kwalitatieve onderzoeksmethode de beste manier. Deze onderzoeksmethode is bruikbaar in het beantwoorden van 'hoe' en 'waarom' vragen (Marshall, 1996).

Om zowel de respondent als de interviewer de mogelijkheid te bieden om door te vragen, is er gebruik gemaakt van een semigestructureerd interview. Het semigestructureerde interview heeft het voordeel dat er een volgorde van onderwerpen door middel van een vragenlijst wordt aangehouden. Er is dan ook gebruik gemaakt van een vragenlijst waarbij de volgorde van de vragen, wanneer het gesprek dat toeliet, zo veel mogelijk is aangehouden. Op deze wijze verliepen de interviews redelijk parallel wat een goed overzicht geeft van de belangrijkste oorzaken en motieven. Hierdoor kon er ook een goede indruk worden verkregen van de betrouwbaarheid van de antwoorden (Segers, 1989).

In de bijlagen is een overzicht van de interviewvragen opgenomen. Ten eerste zijn de sportcoaches geïnterviewd en vervolgens de participanten. Dit, om te achterhalen of wat de sportcoaches antwoorden, ook overeenkwam met wat de participanten als antwoord gaven. Wanneer dit het geval is, zou het effect van sportcoach van invloed kunnen zijn op de participant.

3.2.1. Achtergrond projecten

De drie onderzoeksgebieden waar de interviews zijn afgenomen betroffen drie sportprojecten die er bewust op zijn gericht om het zelfvertrouwen van sporters te vergroten. Twee van deze projecten zijn van het initiatief Tijd voor Vechtsport, de derde (Hawk) is van de gemeente Tilburg. Het sportproject van de gemeente Tilburg kent wel dezelfde achtergrond en doelstelling waarbij de sportcoach

eenzelfde project begeleidt bij Tijd voor Vechtsport. De sportprojecten zijn qua achtergrond en doelstelling identiek aan elkaar.

Door middel van vechtsport wordt geprobeerd (meer) sociale vaardigheden en zelfvertrouwen te ontwikkelen bij de participanten. Onderwerpen die aan de orde komen zijn (www.tijdvoorvechtsport.nl):

- Overdragen van normen en waarden
- Bevorderen van (zelf)respect en tolerantie
- Aanleren van sociale vaardigheden waaronder samenwerking
- Opdoen van zelfvertrouwen, empowerment en het trainen in weerbaarheid

Met deze achtergrond zou het effect van de sportcoaches op het zelfvertrouwen bij deze sportprojecten aanwezig moeten zijn. Met deze gedachten zijn de volgende drie sportprojecten geselecteerd:

1. Hawk,
2. Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam; werken aan je ontwikkeling via kickboksen &
3. Vecht(sport)en voor een kans.

Gedetailleerde achtergrondinformatie van de sportprojecten is terug te vinden in bijlage drie. Met inachtneming van de anonimiteit van de sportcoaches worden bij de citaten de sportprojecten genoemd.

De drie sportcoaches geven allen les in vechtsport, waar weerbaarheids- en agressieregulatie oefeningen als onderdeel van de vechtsport, vanzelfsprekend zijn. De vechtsport is, mede dankzij deze oefeningen, volgens diverse onderzoeken van invloed op het zelfvertrouwen (www.tijdvoorvechtsport.nl). Dit is dan ook de hoofdreden om sportprojecten te selecteren met een vechtsportachtergrond. Daarnaast is vechtsport, en met name kickboksen (K1), momenteel erg 'in' bij de participanten. Doordat de sportcoaches specifiek deze technieken eruit lichten, doet de participant dezelfde technieken als 'hun grote voorbeeld'. Sportcoach Vecht(sport)en voor een kans: *"ja, van TV. Badr Hari (Nederlands – Marokkaans kickboxer) kan dat goed, als we het over Marokkaanse jongeren hebben. Bonjasky (Nederlands - Surinaams thaibokser) doe je knietjes. Ja, dat voel je aan. Ik heb een Surinaamse jongen en daar doe ik heel veel knieën en ellebogen mee, ja dat is Bonjasky."* Sportcoach Hawk: *"Vechtsport sluit gewoon aan op de beleveniswereld van de jongeren."* Hierdoor zijn woorden als respect, discipline en wederzijds begrip alsmede de inhoud ervan, bekend bij de jongeren. Sportcoach Hawk: *"het is makkelijk omdat ik niet bij een vechtsportles hoeft uit te leggen dat ze respect voor mij moeten hebben, dat is al het halve werk. Ik hoeft ze niet uit te leggen dat ze hun mond moeten houden en dat je niet zomaar uit de les kan lopen zonder dat je daar toestemming voor krijgt. En dat je niet zomaar begint met het training zonder te groeten en dat je de les eindigt met groeten. Dat hoeft ik niet uit te leggen, dat is gewoon vechtsport, dat hoort er gewoon bij."* Deze kenmerken van de vechtsport zijn de basis voor het vergroten van het zelfvertrouwen bij de jongeren.

3.2.2. Selectieprocedure

De drie sportprojecten zijn gekozen op basis van de projectbeschrijvingen zoals deze staan vermeld op de website www.tijdvoorvechtsport.nl. Met de probleemstelling in gedachten zijn de sportprojecten die qua achtergrond het beste overeenkwamen geselecteerd waarna contact is opgenomen. NOC*NSF is bekend met de coördinatoren van de sportprojecten waardoor snel en gemakkelijk contact kon worden opgenomen met de sportcoaches. De projecten zijn geselecteerd door middel van de 'convenience sampling' methode (Marshall, 1996). Deze methode heeft als voordeel dat er minder tijd wordt besteed aan het selecteren van de respondenten. Het nadeel van deze methode kan zijn dat de kwaliteit van de interviews kan verminderen omdat niet iedereen een gelijke kans heeft om te worden geselecteerd voor een interview. Hierdoor is het onbekend hoe groot de systematische selectiefout is en is het niet mogelijk om uitspraken te doen over de gehele populatie (<http://habe.hogent.be>).

In totaal zijn er zeventien interviews afgenomen. Bij de drie sportprojecten is de sportcoach geïnterviewd. Bij de projecten Hawk en Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam zijn vijf participanten geïnterviewd, bij Vecht(sport)en voor een kans vier participanten. De leeftijden van de participanten varieerden van negen tot zeventien jaar, waarbij acht participanten onder de vijftien jaar waren, drie participanten vijftien jaar oud waren en drie participanten ouder dan vijftien jaar. Zowel Hawk als Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam zijn preventie- en participatieprojecten waarbij de nadruk ligt op het stimuleren van sportparticipatie en weerbaarheid. Vecht(sport)en voor een kans betreft een sportzorgproject waarbij de nadruk ligt op agressieregulatie en weerbaarheid. Onder weerbaarheid wordt mede het verbeteren van het zelfvertrouwen en zelfbeeld verstaan. De participanten bij dit project hebben mogelijk een indicatie van Bureau Jeugdzorg.

Door het gebruik van deze sportprojecten met het specifieke doel om het zelfvertrouwen van participanten te vergroten, kunnen de bevindingen vertekend zijn. Het effect van de sportcoach op de participanten zou naar verwachting bij deze projecten (sterk) aanwezig moeten zijn en mogelijk op een andere wijze dan tijdens een reguliere voetbaltraining. Het is ook niet het doel om uitspraken te doen over de gehele sportpopulatie, maar om inzicht te bieden in hoe sportcoaches het zelfvertrouwen van participanten kunnen vergroten zodat NOC*NSF (soortgelijke) projecten gericht kan ontwikkelen. NOC*NSF richt zich dan ook in dit geval op sportprojecten waarbij het zelfvertrouwen van de participanten laag is. Het gaat hier om een specifieke doelgroep waarbij de sportcoaches in soortgelijke projecten op basis van de bevindingen (wanneer de resultaten positief blijken te zijn), gericht kunnen werken aan het zelfvertrouwen van de participanten.

3.3. Dataverwerkings- en analysemethode

De vragen die zijn gesteld gedurende de interviews hebben betrekking op de deelvragen. De beantwoording van een vraag staat hierbij gelijk aan beantwoording van een deelvraag. Zo wordt aan

de sportcoaches de vraag gesteld hoe dat ze het zelfvertrouwen proberen te vergroten. Dit is de inleidende vraag of de mogelijkheden die uit de literatuur naar voren zijn gekomen, ook daadwerkelijk door de sportcoaches gebruikt worden. Aan de participanten wordt onder andere de vraag gesteld of ze vinden dat de sportcompetenties door de sportcoach worden verbeterd. Hieruit valt af te leiden of de participanten van mening zijn dat de sportcoaches van invloed zijn op de subdimensie fysieke competenties.

De volgorde van de vragen is zo veel mogelijk aangehouden, echter wanneer een andere volgorde het gesprek makkelijker deed verlopen, is de volgorde zodanig losgelaten dat het gesprek niet gehinderd werd. De itemlijsten die na enkele proefinterviews zijn aangehouden, zijn als bijlage opgenomen.

De interviews zijn anoniem afgenomen en opgenomen door middel van een voicerecorder. Vervolgens zijn de interviews woordelijk uitgetypt in het dataverwerkingsprogramma F4 om de controleerbaarheid en objectiviteit te vergroten. De interviews zijn daarna uitgeprint om op papier de interviews te coderen. Door de interviews op papier te coderen wordt de nauwkeurigheid vergroot omdat er een beter overzicht wordt verkregen van papier dan van het scherm (Mortelmans, 2001). Vervolgens zijn de interviews in Atlas-ti gecodeerd en geanalyseerd middels booleaanse en nabijheidsoperatoren. Uiteindelijk zijn de beoordelingen van de analyse als resultaten in het volgende hoofdstuk weergegeven. Bij de citaten van zowel de sportcoaches als de participanten zijn de namen van de sportprojecten genoemd, om de anonimiteit te garanderen. Voor de participanten is een lijst opgesteld waarbij de naam van de participant refereert aan een nummer. De indeling is als volgt:

- Hawk, Participant één t/m vijf,
- Vecht(sport)en voor een kans, Participant zes t/m negen,
- Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam, Participant tien t/m veertien.

4. Resultaten

Na de verwerking en de analyse van de zeventien interviews worden de resultaten in dit hoofdstuk weergegeven. In paragraaf 4.1. zullen de subdimensies van het fysieke zelfvertrouwen apart behandeld worden. Per dimensie zal de invloed van de mogelijkheden van de sportcoach, zoals genoemd in paragraaf 2.4. Conceptueel model, besproken worden. Alvorens de resultaten van de participanten weer te geven, zullen de antwoorden van de sportcoaches besproken worden. In paragraaf 4.2. worden de resultaten van de sportcoach en de invloed op het sociale zelfvertrouwen van de participanten besproken. Ook in deze paragraaf zullen eerst de resultaten van de sportcoach behandeld worden en vervolgens de antwoorden van de participanten. Zoals ook bij het fysieke zelfvertrouwen zullen ook hier per mogelijkheid van de sportcoach de bevindingen worden behandeld.

4.1. Sportcoach en fysiek zelfvertrouwen

In paragraaf 4.1. wordt onderzocht of de sportcoach daadwerkelijk invloed heeft op het fysieke zelfvertrouwen. Zoals gezegd bestaat het fysieke zelfvertrouwen uit de subdimensies fysieke competentie en fysieke acceptatie. Per subdimensie zullen de resultaten van de mogelijkheden van de sportcoach, te weten: feedback, aanmoediging, technische instructies, plezier, het begeleiden van doelstellingen en opleiding worden behandeld.

4.1.1. Sportcoach en fysieke competentie

4.1.1.1. Invloed van feedback van de sportcoach op fysieke competentie

Resultaten sportcoach

De invloed van feedback kan de bewustwording van de fysieke competenties realiseren. Dit kan bijvoorbeeld door het maken van een positieve opmerking in de vorm van een compliment. Het kan ook in de vorm van kritiek. Een voorbeeld hiervan is wanneer participanten voor een ander uitleg vragen is de feedback van de sportcoaches: *“je hebt zoveel talent, gebruik dat om de ander te helpen. Laat maar eens zien hoe het wel hoort”* (sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam) en *“Waarom roep je mij? Had jij hem dat niet kunnen leren?”* sportcoach Hawk. Daarbij komt ook het besef dat een tegenstander minder goed kan zijn dan de participant zelf waardoor de participant de gelegenheid wordt gegeven zijn eigen kunnen te laten zien. Het zelfvertrouwen in de fysieke competenties wordt hierdoor vergroot. Dit gebeurt met name in situaties waarin de participant de tegenstander niet aan bod laat komen waardoor dat de participant ‘overheerst’. Door feedback van de sportcoach in de vorm van *“dus merk je dat je beter bent dan een ander hoef je dat niet aan die persoon te laten zien en al helemaal niet aan mij maar wat ik nog liever zie is dat je daarmee weet om te gaan,”* sportcoach

Hawk, wordt het zelfvertrouwen gestimuleerd. De wetenschap dat de tegenstander makkelijk overwonnen kan worden, maar dat daar geen gebruik van wordt gemaakt, voedt de subdimensie fysieke competenties. De bewustwording hiervan komt tot stand door feedback van de coach: *“ja, hij draait om, hij weet dat hij als hij iemand een goede rechte hoek slaat.. dat heeft hij helemaal door. Ik heb hem bewust gemaakt met zijn krachten, met zijn energie die hij in zijn lijf heeft zitten,”* sportcoach Vecht(sport)en voor een kans.

Afgezien van de inhoud van de feedback is de intonatie van de feedback ook van groot belang. Alle sportcoaches gaven aan dat het positief benaderen van de participanten zeer belangrijk is. Door een positieve draai te geven aan feedback wordt het zelfvertrouwen in de fysieke competentie gestimuleerd. *“Het is goed, maar als je dit doet wordt het nog beter in plaats van; dat is fout, dat moet anders,”* sportcoach Hawk. Dit betekent niet dat er geen kritische feedback mag worden gegeven, de dingen die niet goed gaan moeten ook benoemd worden. Het is het vinden van een goede combinatie tussen kritische en positieve feedback. Sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam: *“alleen maar positief werpt ook niet de vruchten af, dus zo nu en dan ook hard door de bocht in de combinatie van het positief etiketteren werkt vaak wel zie ik.”*

Resultaten participanten

De antwoorden van de participanten geven een duidelijk en helder beeld van de invloed van feedback op de subdimensie fysieke competentie. De stimulans die uitgaat van de feedback zorgt ervoor dat de participanten zich volledig inzetten tijdens de sportles. De aandacht die met de feedback samengaat lijkt de meeste invloed op de motivatie te hebben waardoor de participanten harder trainen.

De bewustwording van de fysieke competenties komt terug in de antwoorden van de participanten. De bewustwording van de eigen fysieke competenties zorgt ervoor dat alle participanten zich sterker, veiliger en zelfverzekerder voelen. Participant twee (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“ja, ik ken meer technieken en kan me zelf verdedigen, ik ben niet meer bang van die anderen.”* Participant zeven (Vecht(sport)en voor een kans): *“Ja, dan voel ik me een beetje veiliger.”* Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *“Ik voel me gewoon zekerder.”* Participant vier (Hawk): *“ja, ik voel me sowieso veilig, ik kan het wel, maar het helpt je meer.”* Feedback van de sportcoaches zorgt mede voor dit veilige of trotse gevoel. Dit beïnvloedt de subdimensie fysieke competenties. Participant twee (Hawk): *“als de coach niet uitlegt hoe dat je vast moet pakken, dan verandert er niet veel zeg maar.”* Participant vijf (Hawk): *“je gaat je wel een beetje zekerder voelen. Je gaat jezelf er veiliger door voelen. De coach laat je ook verdedigingen zien dus als iemand jou pakt, dat je hem zo min mogelijk pijn gaat doen en daardoor hij wellicht jou ook.”* Wanneer de participanten feedback krijgen van de sportcoaches is dit een bevestiging van de eigen competenties. Eén participant geeft rechtstreeks aan dat de bevestiging van de sportcoach ervoor zorgt dat hij zich sterker voelt. Deze bewustwording van de fysieke competenties komt ook doordat de sportcoach hierop direct feedback geeft. Zoals aangegeven bij de resultaten van de sportcoaches worden participanten die sterker zijn dan hun

tegenstander aangespoord om hun krachten in te houden. De minder krachtige participant krijgt vervolgens de kans om zijn competenties te oefenen en te verbeteren. Dit komt ook over op de participanten. Participant twee (Hawk): *“Gewoon, de coach zegt dat je door moet gaan want hij zegt tegen degene dat hij een beetje minder moet doen. Want bijvoorbeeld als je op 50% gaat sparren dan is de ene 50% heel anders dan een andere 50%. Mijn 50% is bijvoorbeeld iemand van 16, 17 zijn 25%.”* De kans die de ‘zwakkere’ participant aangeboden krijgt om het fysieke competentie te verbeteren beïnvloedt de subdimensie fysieke competenties.

De positieve intonatie van de feedback van de sportcoaches blijft niet onopgemerkt door de participanten. De soms harde aanpak ook niet. Deze combinatie zorgt er wel voor dat de participanten serieus en geconcentreerd blijven trainen waardoor de fysieke competenties verbeterd worden. Participant vier (Hawk): *“De coach doet het en hij meent het ook echt en zo.”* Participant één (Hawk): *“Ja, een goede manier van schreeuwen. En, ja gewoon, strenger, dat wij meer de concentratie erbij houden.”* Participant vijf (Hawk): *“Hij zegt ook op de toon van je moet het doen en soms laat hij ons trainingen doen dat je echt stil moet zijn en zulke dingen. En als je dan praat dan laat hij je opdrukken of zo en dat is echt goed want als je de hele tijd gaat praten dan leer je niets en hij wil jou echt iets leren dus hij doet er iets aan dat je echt mee gaat doen.”* De participanten geven dan ook aan geconcentreerd te blijven en zich te blijven inzetten door de intonatie van de feedback. Dit, in combinatie met het gegeven dat de participanten zich ervan bewust zijn dat de sportcoach ze iets wil bijbrengen, zorgt ervoor dat de subdimensie fysieke competentie positief beïnvloed wordt.

Samengevat kan worden gezegd dat feedback het bewustwordingproces van de eigen fysieke competenties in gang zet. Doordat de sportcoach de participanten op de eigen vaardigheden wijst en ze hierin ook een stuk verantwoordelijkheid meegeeft worden de participanten bewust van de eigen vaardigheden. Hierbij is het van belang dat feedback gepast wordt gegeven, zowel positief als negatief. Juist dit detail zorgt ervoor dat participanten de feedback serieus nemen.

4.1.1.2. Invloed van technische instructies van de sportcoach op fysieke competentie

Resultaten sportcoach

Door gerichte technische instructies te geven wordt er vooruitgang geboekt in de fysieke competenties via een verbetering in de fysieke vaardigheden en daaruit voortvloeiend verbetert het fysieke zelfvertrouwen.

Door gerichte oefeningen te geven en de bijbehorende technische instructies worden de fysieke competenties van de participant gestimuleerd. Hierbij geldt dat de technische instructies duidelijk, gericht en gemeend gegeven dienen te worden. De technische instructies dienen wel te variëren om te participanten te blijven stimuleren en de verbetering in de fysieke competentie te kunnen vergroten. *“Variatie is belangrijk voor de jongeren”* sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam. Details

nemen een belangrijke plaats in. Door participanten met details bezig te laten zijn, wordt de fysieke competentie verfijnd waardoor oefeningen beter verlopen. Wanneer dit op individueel niveau wordt gedaan, lijkt de meeste vooruitgang te worden geboekt. Dit wordt door meerdere sportcoaches aangegeven. Sportcoach Hawk: *“ ik ga me heel erg focussen op de dingen die ze in het begin niet kunnen, (...) bij de een is dat inzicht in een slag, (...) bij de ander is dat wel puur technisch.”* Door vooruitgang in de oefeningen en hierdoor in de fysieke competentie, groeit het zelfvertrouwen van de participant in de fysieke competentie. Sportcoach Hawk: *“dan weet ik, dat als het mij lukt om hem die hoge trap aan te leren waarvan hij de eerste les zegt van dat lukt mij nooit (...), het feit dat hij er overheen kan komen, dan weet ik dat daardoor zijn zelfvertrouwen gaat groeien.”*

Hetzelfde geldt voor de ‘zwaarte’ van de technische instructies: door de participanten moeilijke en zware conditionele opgaven te geven wordt de fysieke competentie tot het uiterste getraind. Dat begint in de eerste lessen met de basisoefeningen door oefeningen zo lang te herhalen totdat de opgave volledig beheerst wordt. Door eisen te stellen aan de fysieke competenties van de participanten voordat ze verder mogen met andere oefeningen, worden de participanten gestimuleerd om de fysieke competenties te verbeteren. Sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam: *“dan blijf ik zo'n oefening herhalen en zeg luister; pas als je deze oefening goed door hebt dan gaan we verder met de volgende oefening Je merkt wel dat dat werkt, bij heel veel, dat ze daardoor geprikkeld worden toch hun best te blijven doen.”* Herhaling, oefeningen en stimulans lijken de sleutel te zijn voor de sportcoach tot het zelfvertrouwen van de participant met betrekking tot de fysieke competentie. Door de participanten tot op de grenzen van de fysieke mogelijkheden en een stukje eroverheen te laten werken wordt de fysieke competentie aangesproken en het zelfvertrouwen van de participant in de fysieke competentie versterkt. Dit kan zowel door op alle details te letten: *“ik kan af en toe op alle slakken zout leggen, totdat ze niet meer bewegen,”* (sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam), of door alle energie uit de persoon te halen: *“bij die ouderen is het steeds harder stoten en die gasten gaan gewoon gesloopt naar huis”* (sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam).

Het geven van zware technische instructies heeft nog een ander voordeel: het vermindert spanning en agressie. Doordat de participanten alle energie uit het lichaam kunnen werken waardoor zowel de fysieke competentie wordt gestimuleerd als stressreductie plaatsvindt, wordt het zelfvertrouwen in de fysieke competentie vergroot. *“Als ik merk dat hij gefrustreerd is dan zeg ik: kom op en sla ik hem helemaal leeg, laat ik hem helemaal leeg schoppen. En dan kijk ik hoe hij zich verder uit en als het nodig blijkt te zijn om nog een keer hetzelfde te doen dan doe ik gewoon nog een keer hetzelfde weer,”* aldus sportcoach Vecht(sport)en voor een kans. Het resultaat is stressreductie bij de participanten: *“die komt dus puur om de spanningen van heel de week eruit te slaan en te schoppen. Die zegt ook daar voel ik me goed bij, daar wordt ik rustig door. Dan doe ik ook alleen maar met pats werken, een uur lang”* (Sportcoach Vecht(sport)en voor een kans). Deze vorm van agressieregulatie kwam voornamelijk bij één sportproject voor (Vecht(sport)en voor een kans), de overige sportprojecten combineerden dit voornamelijk met details of als conditietraining.

Daarnaast wordt de weerbaarheid van de participanten vergroot door technische instructies. Door te richten op specifieke oefeningen waarbij de participant zich kan verdedigen, creëert dit zelfvertrouwen in de eigen fysieke competenties en uiteindelijk een gevoel van weerbaarheid en veiligheid.

Als laatste kunnen technische instructies technieken overbrengen die door topsporters worden gebruikt. Doordat participanten deze technieken herkennen kan het zelfvertrouwen in de fysieke competenties extra worden vergroot; de participanten doen op dat moment hetzelfde wat hun rolmodellen doen.

Wat opvalt in de antwoorden van de sportcoaches is dat bij twee sportprojecten de nadruk op de technische instructies en hiermee het overbrengen van de technieken nadrukkelijk wordt nagestreefd om de fysieke competenties te vergroten. Bij de derde (Vecht(sport)en voor een kans) is dat niet het geval. De participanten worden wel bijgestuurd door middel van technische instructies maar deze instructies zijn er op gericht om agressie en stress te verminderen en niet om de participanten daadwerkelijk te vormen tot goede sporters.

Resultaten participanten

Dat door het geven van technische instructies door de sportcoach de subdimensie fysieke competentie wordt vergroot, wordt ook door alle participanten erkend. Participant twee (Hawk): *“dan doet hij het opnieuw voor en dan helpt hij je hoe je bijvoorbeeld iemands hand moet draaien. Dan pakt hij jouw hand vast en dan doet hij de beweging die je moet maken en die doet hij mee. En dan hoe je hem dan moet draaien, dat doet hij met jouw hand en dan leer je het vanzelf.”* Participant dertien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“met de trainer, dat hij je steeds dingen gaat leren. En dan wordt je steeds beter en beter.”* Alle participanten beseffen dat ze door de technische instructies van de sportcoach de fysieke competenties verbeteren. Wanneer een oefening niet lukt bij de participant, herhaalt de sportcoach de oefening zo lang totdat deze wel correct wordt uitgevoerd. Door alle participanten wordt aangegeven dat de sportcoach op individueel niveau de oefening herhaalt totdat deze goed wordt uitgevoerd. Alle participanten geven hetzelfde aan: ze zijn beter geworden door de training van de sportcoach. Participant drie (Hawk): *“De coach, die leert ons heel veel.”* Het besef van de eigen fysieke competenties zorgt ook voor plezier: *“ik vind het leuke sport omdat ik nu kan vechten,”* (Participant tien, Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam).

Met het besef dat de technische instructies de fysieke competenties verbetert, komt ook het besef dat de verscheidenheid van de technische instructies de fysieke competenties verbetert. De participanten weten dat de variatie in de oefeningen zorgt voor een groter fysieke competentie. Participant veertien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“toen ik hier kwam was ik veel beter geworden, ook omdat ze veel meer dingen behandelen en meer dingen oefenen.”* Door verschillende technieken van verschillende sporten in te brengen wordt de variatie groter. Participant drie (Hawk): *“maar het is ook leuk als je oude dingen weer terugleert. Want je blijft niet op één plekje staan. Zeg maar bij de*

boxtechnieken, daar kreeg je steeds dezelfde lessen, hier krijg je dat niet. In een les krijg je van alles, je krijgt heel veel verschillende dingen."

De participanten geven aan dat de variatie in de technieken ook de weerbaarheid vergroot. Het beheersen van veel verschillende technieken betekent voor de participant een groter scala aan mogelijkheden wanneer ze zich moeten verdedigen. Participanten geven aan zich veiliger, zelfverzekerder en minder weerloos te voelen door de weerbaarheidstrainingen. Het gevoel van weerbaarheid wordt door het verbeteren van de fysieke competenties, groter. Participant elf (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *"ik ken meer technieken en kan me zelf verdedigen, ik ben niet meer bang van die anderen."* Participant twee (Hawk): *"dan weet je dat je het kan. Sommige mensen die denken van hij gaat iets bij mij doen en die kunnen dan niets en die rennen dan meteen weg. Dan kun je beter blijven staan en de technieken kennen."* Het beheersen van technieken dankzij technische instructies verbetert zodanig het fysieke competenties, dat deze ook buiten de sportles wordt gedemonstreerd: *"ja, dat je dat wel kan. Bijvoorbeeld we hadden ook zelfverdedigingsles op school en zo en dan kan je het wel een beetje laten zien en dat is wel grappig,"* (Participant negen, Vecht(sport)en voor een kans).

Dat de technische instructies kunnen leiden tot stressreductie en agressieregulatie wordt door de participanten aangegeven, met name door de participanten van het sportproject Vecht(sport)en voor een kans. Participant zeven (Vecht(sport)en voor een kans): *"om agressie kwijt te kunnen."* Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *"ja, ik kan gewoon mijn energie kwijt. Ik kan gewoon, ja, hoe noem je dat, zo intensief doen zoals ik zelf wil dus ik kan gewoon zelf bepalen wat ik er in kwijt wil. Opgekropte emoties of zo kan ik hier ook gewoon kwijt."* Participant negen (Vecht(sport)en voor een kans) gaf het volgende aan over de agressieregulatie oefeningen: *"want elke keer dat ik hier kom dan kan ik echt mijn ei kwijt, ja, dat is gewoon een opluchting."* Participanten voelen zich beter en zelfverzekerder wanneer ze zich kunnen uiten tijdens de sportlessen. Door de instructies kunnen participanten hun energie, 'ei' en opgekropte emoties kwijt.

Het aanleren van technieken van topsporters leidt daadwerkelijk tot een positieve invloed op de subdimensie fysieke competentie. Het besef dat de participanten hetzelfde doen als wat er tijdens de topwedstrijden te zien is, versterkt het vertrouwen in de eigen fysieke competenties. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *"vechtsporten vind ik gewoon mooi om te zien. En als je dan zelf iets ziet op televisie of zo en je leert het zelf ook dan heb je zoiets van hé, het is eigenlijk allemaal niet zo moeilijk."* De participanten hebben het gevoel op deze wijze de topsporters te evenaren. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *"ja, gewoon ja, tevredenheid. Van dat je weet ik kan het ook. En het ziet er allemaal heel mooi uit daar maar zo is het eigenlijk helemaal niet."*

Uit de antwoorden van de sportcoaches bleek dat het sportproject Vecht(sport)en voor een kans meer de nadruk legde op agressieregulatie dan op het gedetailleerd overbrengen van de technieken. Dit is

de participanten niet onbekend maar ze geven aan de agressieregulatie voor hen een goede uitlaatklep is. De motivatie van de participanten komt overeen met het uitgangspunt van het project. Participant negen (Vecht(sport)en voor een kans): *“ja, het is vooral, de lessen zijn vooral trappen en zo, het is niet perse dat je hoeft te onthouden van dit en dit zeg maar, diploma's halen of zo. Het is meer dat je een keertje kan trappen. Ik bedoel, je leert wel dingen, ik bedoel je leert wel dat je met je heup mee moet draaien als je trapt en zo en soms ook weer nieuwe trappen, maar dat is niet het belangrijkste.” (...)* *“Soms hebben we wel gewoon een nieuwe trap, dat hij in een les een nieuwe trap geeft, dan geeft hij ook gewoon de tijd om het een beetje te leren. En dan kijk je maar of je het gebruikt, soms komt het een keer terug.”*

Concluderend kan worden gezegd dat het verstrekken van technische instructies de subdimensie fysiek competentie op verschillende wijzen beïnvloedt. Het overbrengen en de variatie van de technische instructies beïnvloedt het zelfvertrouwen van de participanten in de fysieke competenties. Dit geldt tevens door agressieregulatie, stressreductie en het vergroten van de weerbaarheid van de participanten. Niet alleen de daadwerkelijke fysieke competenties worden vergroot, maar ook het gevoel van weerbaarheid. Dit komt het fysieke zelfvertrouwen extra ten goede.

Er zit in duidelijk verschil in waar de sportcoaches de nadruk op leggen. Zo zijn de sportcoaches van Hawk en Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam voornamelijk bezig om de participanten zo goed mogelijk te trainen en de weerbaarheid te vergroten. De sportcoach van Vecht(sport)en voor een kans legt meer de nadruk op agressieregulatie en weerbaarheid. Dit is conform de achtergrond van de sportprojecten. De participanten van alle projecten komen ook overeen met de doelstellingen van de projecten. Zo vinden de participanten van het sportproject Vecht(sport)en voor een kans het reduceren van agressie en frustratie ook belangrijker dan het daadwerkelijk beheersen van de verschillende technieken. Dit maakt het mogelijk voor de sportcoaches om de participanten optimaal te begeleiden. Het lijkt erop dat wat in paragraaf 2.3.2. is besproken, ook in dit onderzoek naar voren komt. Sportcoaches kunnen daadwerkelijk coachen voor een bepaalde uitkomst. Hawk en Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam richten zich op het trainen van de competenties en het vergroten van de weerbaarheid, wat de participanten daadwerkelijk overnemen. Hetzelfde geldt voor Vecht(sport)en voor een kans. Daar waar de participanten zelfvertrouwen te kort komen, kan er gericht gecoacht worden op het vergroten van het zelfvertrouwen. Dit kan per sportproject, en waarschijnlijk ook per participant, verschillen.

4.1.1.3. Invloed van plezier door de sportcoach op fysieke competentie

Resultaten sportcoach

Plezier maakt een groot deel uit van de sportles. En heeft in verschillende vormen ook invloed op de subdimensie fysieke competentie.

Plezier kan worden ingebracht door de variatie van oefeningen en technieken. Omdat de participanten door de variatie plezier hebben in de opdrachten, wordt op deze wijze invloed uitgeoefend op de subdimensie fysieke competentie. Doordat de sportcoaches afwisselen blijven de participanten gestimuleerd en hun best doen. Plezier kan zich ook uiten in het uitputten van de participant door de sportcoach. Sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam: *“als zo'n gast zwetend en kapot naar huis gaat dat is voor hem plezier en niet dat hij hier komt en niets heeft gedaan.”*

Plezier kan daarnaast ingebracht worden door de sportcoach door participanten een deel van de les te laten verzorgen of mee te laten helpen met het demonstreren van een oefening. Dit stimuleert het zelfvertrouwen in de fysieke competenties.

“Plezier moet” zegt sportcoach Vecht(sport)en voor een kans. Hetzelfde zeggen de andere sportcoaches. Doordat de participanten plezier ervaren, of dat op bovenstaande manieren wordt bewerkstelligd of door humor in de vorm van grappen of opmerkingen, blijven deze gestimuleerd om serieus tijdens de les te werken. Omdat de participanten door het plezier gestimuleerd blijven serieus te blijven sporten, verbeteren ze hierdoor ook de fysieke competenties.

Resultaten participanten

Dat plezier ontleend kan worden door variatie aan te brengen in de oefeningen komt ook uit de antwoorden van de participanten naar voren. Participant elf (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“bij de andere sportschool doen ze alleen maar trainen, maar hier maken ze het anders. Ze maken er spel van, ook verschillend.”* Het plezier gaat volgens de participanten niet ten koste van de kwaliteit van de les. Participant elf (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“het is best plezierig, niet heel serieus maar ze geven wel goed les.”*

De participanten geven aan plezier te beleven aan het fysiek uitputten van zichzelf. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *“dat heb ik tot nu ook bijna elke keer als ik hier wegga. Dan heb ik het echt helemaal gehad. Ja, dat is echt heel fijn.”* Omdat participanten zich kunnen afreageren door fysiek tot het uiterste te gaan reduceren ze niet alleen stress en agressie, maar verbeteren ze ook de fysieke competenties.

Hetzelfde geldt voor het demonstreren van een oefening voor de groep. Het mogen meehelpen aan de oefening zorgt voor plezier en verbetert hierdoor de fysieke competenties. De participant krijgt bevestiging van de sportcoach dat de participant goed genoeg is om een oefening te kunnen demonstreren wat een positieve en stimulerende invloed heeft op de participant. Door de stimulatie en de bevestiging verkrijgt de participant meer zelfvertrouwen in zijn fysieke vaardigheden.

Samenvattend kan worden gezegd dat plezier op verschillende manieren de subdimensie fysieke competentie beïnvloed. Zo kan plezier effect hebben op de fysieke competenties door variatie of door

de fysieke grenzen op te zoeken. Daarnaast kan plezier ontleend worden aan toegewezen verantwoordelijkheid waardoor stimulatie en bevestiging de subdimensie fysieke competentie positief beïnvloed.

4.1.1.4. Invloed van het begeleiden van doelstellingen door de sportcoach op fysieke competentie

Resultaten sportcoach

De sportcoaches geven aan dat het opstellen en het begeleiden van doelstellingen (de feedback hierop) zeer belangrijk is. Het geeft de participanten een stimulans waardoor ze zich tot het uiterste inzetten en hiermee de subdimensie fysieke competenties vergroten. Een doelstelling kan een einde hebben zoals het behalen van een volgende graad of doorlopend zijn zoals wekelijks de spanning kunnen kwijtraken. Sportcoach Vecht(sport)en voor een kans: *“twee weken geleden maakte ik bekend: je kan met de reguliere les meedoen, met het kickboxen. (...) En dan traint hij nog beter en harder dan dat hij al deed.”*

Op het moment dat de doelstelling behaald is, is het van belang dat er nieuwe doelstellingen worden gesteld om de participanten gestimuleerd te houden en het fysieke competentie verder te ontwikkelen. *“Als die trap lukt, dan is de doelstelling gehaald. Dan gaan we het moeilijker maken,”* sportcoach Hawk.

Doordat de sportcoach de participant begeleidt in de doelstellingen worden deze haalbaar en met subdoelstellingen opgesteld. Hiermee wordt voorkomen dat doelstellingen niet haalbaar zijn en participanten de interesse en stimulans verliezen, *“wat een cruciaal aspect is van het project”* (sportcoach Hawk). Sportcoach Hawk: *“dan moet je natuurlijk wel dingen aanleren die ook aan te leren zijn, niet met onmogelijke dingen beginnen want dan ga je de andere kant uit.”* De haalbaarheid van de doelstelling is voor de ontwikkeling van de subdimensie fysieke competenties een belangrijk aspect.

Resultaten participanten

Uit de antwoorden van de participanten blijkt dat het trainen voor wedstrijden en gezond, in beweging en op gewicht blijven (de fysieke conditie verbeteren) de belangrijkste doelstellingen zijn die de participanten voor zichzelf hebben op het gebied van fysieke competenties. Dat deze doelstellingen de participanten stimuleren, komt ook uit de antwoorden naar voren. Doordat de participanten voor een bepaald doel aan het trainen zijn en hierdoor de fysieke competenties zien verbeteren, beïnvloedt dit de subdimensie fysieke competentie. Het levert ook plezier op: *“ik vind het leuk omdat ik nu kan vechten. En omdat ik hier goed word. Ik train ook zodat ik op gewicht blijf, niet dikker word. En dat ik*

er ook van houd om wedstrijden te vechten” (Participant tien, Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam). Hetgeen wat de sportcoaches veronderstellen, dat het naar een doelstelling toewerken het fysieke zelfvertrouwen verbetert, is volgens de antwoorden van de participanten terecht. Participant tien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“ik was niet trots op mezelf, maar nu door de wedstrijden wel.”* Omdat de participanten aangeven dat ze steeds meer kunnen dankzij de begeleiding van de sportcoaches, waaronder het deelnemen aan wedstrijden, wordt de invloed van de sportcoaches erkend.

Verder wordt ook door de participanten aangegeven dat door het steeds vernieuwen van de doelstellingen, de fysieke vaardigheden vooruitgaan. Het antwoord van Participant dertien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam) wanneer er een doelstelling is gehaald: *“dan ben je gewoon goed.”*

Samenvattend kan worden gezegd dat doelstellingen bijdragen aan de bewustwording van de fysieke competenties. De participant ziet de fysieke vaardigheden vooruitgaan waardoor het fysieke zelfvertrouwen wordt vergroot.

4.1.1.5. Invloed van aanmoediging van de sportcoach op fysieke competentie

Resultaten sportcoach

De aanmoediging die de sportcoaches geven, is net als de feedback voornamelijk positief gericht. Ook bij aanmoediging is de intonatie belangrijk.

Met het positief *“etiketteren”* (sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam) van de participanten, worden de participanten bereikt. Dit is zeker van het belang wanneer de participanten starten met de sport, wanneer het fysieke zelfvertrouwen het laagste zal zijn. Ook sportcoach Hawk erkent dit: *“ik hemel ze bijna helemaal op in het begin.”* Door de kleinste dingen te benoemen (zeker in het begin) wordt de subdimensie fysieke competentie vergroot. Een voorbeeld is door langs de groep te lopen en de naam te noemen van de participant inclusief een aanmoediging waardoor zowel de participant als de vaardigheid erkend wordt. Dit kan voor het vergroten van de subdimensie fysieke competentie een grote invloed hebben. Het noemen van de naam van de participant kan mogelijk een versterkend effect hebben doordat de aanmoediging en de indirecte erkenning individueel en duidelijk aan de participant toegekend wordt.

Overeenkomstig met feedback is ook de intonatie van de aanmoediging relevant. Wanneer de aanmoediging niet oprecht is, zal dit niet ten goede komen van het fysieke zelfvertrouwen van de participant. Of, zoals sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam aangeeft: *“ik probeer het wel op niveau.”* Op het moment dat de aanmoediging niet gepast zou zijn, bijvoorbeeld een compliment op een techniek die niet naar behoren wordt uitgevoerd, zal dit opgemerkt worden door de participant. Hierdoor kan de geloofwaardigheid van de sportcoach dalen en hiermee ook het zelfvertrouwen van de participant die geen waarde meer kan hechten aan de aanmoediging van de sportcoach. Wanneer

de techniek niet goed gaat, dan kan er een aanmoediging worden gegeven voor het doorzettingsvermogen: *“ik vind het heel goed van jou, blijf gewoon zo doorgaan en dan komt dat helemaal goed”* (sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam).

Resultaten participanten

Alle participanten geven aan vaak aangemoedigd te worden. Kreten als: *“goed zo, je doet het goed, ga zo door,”* (Participant dertien, Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam) en *“kom op, nog een klein beetje,”* (Participant acht, Vecht(sport)en voor een kans) worden door de sportcoaches regelmatig gebruikt. Het aanmoedigen van de participanten heeft effect op de inzet en de motivatie van de participant waardoor deze harder gaat trainen. *“Dan gaat de meester me aanmoedigen, van: je hebt het goed gedaan en als hij me aanmoedigt dan ga ik wel beter doen. Dan kan ik het beter doen,”* (Participant twaalf, Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam). De aanmoediging werkt als een stimulans waardoor de participanten zich harder inzetten tijdens de sportles en hierdoor de fysieke competentie verbeteren. *“Doordat je complimentjes krijgt en doordat je zelf ook merkt van hé, dat kan ik wel. En door er zelf achter te komen en dat je het hoort van andere mensen. (...) Het geeft het je steeds meer zelfvertrouwen,”* (Participant acht, Vecht(sport)en voor een kans). Dit wijst tevens op bewustwording van de fysieke vaardigheden waardoor participanten meer zelfvertrouwen ontwikkelen.

Uit de antwoorden van de participanten blijkt dat ze waarde hechten aan de intonatie van de aanmoediging. Het positieve aspect van de feedback wordt letterlijk door verschillende participanten benoemd. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *“ja, gewoon door het aansturen van ja, je kan het wel. Omdat hij altijd positief blijft.”* Participant zeven (Vecht(sport)en voor een kans): *“de meneer is gewoon rustig. Niet van hé (naam), slome kip doorschoppen! Hij zegt (naam), goed zo, doorschoppen. Hij doet niet zo opgefokt maar positief gedrag, geen negatief gedrag en dan gewoon normaal. Zo van kom op, we zijn op de terugweg. Nog negen trappen.”* Het aspect van de aanmoediging wat de participanten stimuleert en beweegt om harder te trainen zit in de positieve peptalk. Hierdoor zetten participanten zich nog meer in om de fysieke competenties te verbeteren waardoor ze de subdimensie fysieke competentie verbeteren.

De aanmoediging die de sportcoaches geven worden door de participant als stimulerend en motiverend ervaren. Hierdoor zetten participanten zich nog meer in om de fysieke competentie te verbeteren. Uiteindelijk verbeteren de participanten hierdoor ook de subdimensie fysiek competentie. Daarbij draagt aanmoediging bij aan de bewustwording van de fysieke kwaliteiten.

4.1.1.6. Invloed van de opleiding van de sportcoach op fysieke competentie

Resultaten sportcoach

De invloed van de opleiding van de sportcoach is zodanig dat deze de basis legt voor zowel de structuur als de inhoud van de les. Anders gezegd: de opleiding kan bepalend zijn voor de methodiek en het aanbod van de training (sportcoach Hawk), wat terug kan komen in het lesplan. Op deze wijze is de opleiding van de sportcoach direct van invloed op de subdimensie fysieke competentie. De methodiek van de les wordt bijvoorbeeld ook bepaald door de opleiding door de wijze waarop oefeningen worden vormgegeven: *“wat we met de KNKF hebben gedaan, zijn heel veel spelvormen”* (sportcoach Vecht(sport)en voor een kans). Er worden standaardoefeningen tijdens de opleiding besproken die door de sportcoach kunnen worden ingebracht.

Niet alleen de informatie vanuit de opleiding kan direct van invloed zijn op de fysieke competentie van de participant. Ook de samenstelling van de opleidingsgroep tijdens de opleiding is van invloed. De informatie die door medeleerlingen tijdens de opleiding wordt ingebracht kan effect hebben op de methodiek en de inhoud van de les en hierdoor op de fysieke competentie van de participant. Zo wordt door sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam aangegeven dat het draait om de ervaringen met elkaar te delen. *“Jij bent goed in iets wat ik kan leren en omdat je in zo'n verschillende groep bij elkaar komt, ga je naast theorie ook weg met praktische dingen die je van elkaar leert”*, aldus sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam. Er kan worden gezegd dat niet alleen in de inhoud van de opleiding, maar ook de contextuele factoren ervan, van invloed zijn op de subdimensie fysieke competentie.

Resultaten participanten

Effecten van de opleiding zijn terug te vinden in de antwoorden van de participanten. Het gebruik van spelvormen, zowel tijdens de warming up als voor het uitleggen van oefeningen, komen terug. Daarnaast wordt er door de participanten aangegeven dat er veelvuldig gebruik gemaakt wordt van kussens en conditietraining.

Samenvattend kan worden gezegd dat de aspecten die tijdens de opleiding aan bod komen, de inhoud van de sportles en hiermee de subdimensie fysiek competentie direct kunnen beïnvloeden. Dit geldt tevens voor de contextuele factoren waarin de opleiding plaatsvindt.

4.1.2. Sportcoach en fysieke acceptatie

4.1.2.1. Invloed van feedback van de sportcoach op fysieke acceptatie

Resultaten sportcoach

Onderdeel van de weerbaarheidstrainingen betreft het accepteren en aangeven dat de fysieke grenzen bereikt zijn. De feedback die door de sportcoaches hierbij meegegeven wordt is dat het accepteren van de fysieke grenzen noodzakelijk is. Sportcoach Vecht(sport)en voor een kans: *“je blijft net zo lang wachten totdat ik steeds harder en harder ga slaan, dus geef je grenzen aan. Tot hoever kan ik gaan bij jou?”* Op het moment dat de participanten aangeven dat de fysieke grens bereikt is, wordt de oefening gestopt.

Daarnaast geven de sportcoaches aan dat het niet alleen tijdens de oefening belangrijk is om de fysieke grenzen aan te geven. Wanneer de participant ergens last van heeft moet hij dit ook aangeven zodat de sportcoach daar rekening mee kan houden. Wanneer participanten hun fysieke grenzen aangeven, past de sportcoach de les daar op aan.

Resultaten participanten

De antwoorden van de participanten geven een overeenkomstig beeld met de antwoorden van de sportcoaches.

“Je mag ook gewoon zeggen als je pijn hebt, dat daar niemand mag trappen of slaan,” (Participant twee, Hawk). Participanten weten dat er geen misbruik gemaakt wordt wanneer ze de zwakke plekken aangeven. Omdat ze bewust zijn dat de sportcoach op ze let en ingrijpt wanneer dat nodig is, geven ze blessures aan. Participant drie (Hawk): *“De coach zegt wel gelijk los. Want als hij ziet dat je het niet aankan, dan zegt hij gewoon stop. Dus hij let gewoon goed op.”* De participanten weten ook dat de fysieke grenzen door de sportcoach worden gerespecteerd omdat dat ook echt gezegd wordt. Participant twee (Hawk): *“Ja, als je moe bent of je hebt een harde trap gehad dan mag je gewoon stoppen wanneer je wilt. Of als je pijn hebt ergens. Ik had laatst een elleboog in de open plek in de schedel aan beide kanten en daar had ik een elleboog gekregen en toen ging hij wel kijken wat er aan de hand was. Toen zei hij, als je last hebt dan mag je wel aan de kant gaan zitten dan val ik wel in.”* Hieruit blijkt dat de sportcoach niet alleen benoemt dat de participanten de grenzen aan moeten geven, maar dat hij in dat geval ook voor ze klaar staat voor medisch advies of om in te vallen. Doordat de sportcoaches de participanten van te voren de gelegenheid geven blessures aan te geven, wordt het voor de participant makkelijker om dit te doen. Participant twee (Hawk): *“Ja, want hij zegt bijvoorbeeld als je een oefening moet doen waarbij je je rug moet inspannen, dan zegt hij het zelf. Wanneer niemand zegt ik heb last van mijn rug, dan zegt hij van heeft niemand last van zijn rug?”*

Weet je het zeker want er kan iets gebeuren want er gaat iemand op je rug liggen.” De participant wordt ook bewust gemaakt dat er consequenties kunnen volgen wanneer ze geen grenzen aangeven. Dit vergemakkelijkt het aangeven van de fysieke grenzen.

De sportcoach geeft niet alleen uitleg over de consequenties van het niet aangeven van de grenzen, maar legt ook uit waarom iets niet lukt. Op deze wijze weten de participanten dat ze er niet altijd iets aan kunnen doen en dat ze zich kunnen verbeteren op andere vlakken. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *dan probeert hij uit te leggen waar dat aan zou kunnen liggen. Dat je niet lenig genoeg bent of dat je grootte eigenlijk net niet goed genoeg is. En eventueel dingen om het wel te verbeteren, dat je wel hoger kan trappen.*”

Alles bij elkaar opgeteld kan dat leiden tot het volgende besef: *“je weet van jezelf hoever je kan gaan, je kan jezelf testen en dan weet je ook zelf van, dat kan ik wel maar die beweging kan ik net niet maken. Dus ja, het lijkt me sowieso makkelijk als je weet wat je wel en niet kan,”* (Participant acht, Vecht(sport)en voor een kans).

Samengevat kan worden gezegd dat door de feedback van de sportcoaches het voor de participanten makkelijker maakt om de grenzen aan te geven. Omdat ze bewust worden gemaakt wat de gevolgen kunnen zijn wanneer ze het niet doen en waarom ze het niet kunnen, krijgen ze een goed beeld van zichzelf en wat ze zichzelf aan kunnen doen. Omdat de sportcoach er voor de participanten is wanneer er iets aan de hand is en eventueel invalt, weten de participanten dat ze alleen zichzelf te kort doen wanneer ze niet de fysieke grenzen aangeven.

4.1.2.2. Invloed van technische instructies van de sportcoach op fysieke acceptatie

Resultaten sportcoaches

Ook de invloed van technische instructies op fysieke acceptatie komt overeen met feedback. De invloed van technische instructies op fysieke acceptatie betreft het aangeven van fysieke grenzen tijdens oefeningen. Dit zowel wanneer de impact van een oefening te groot is of door stemgebruik. Sportcoach Vecht(sport)en voor een kans: *“en dan zeg ik wat denk je van je stem, door gewoon een keer stop te schreeuwen.”* Het aangeven van de fysieke grenzen betreft het vergroten van de weerbaarheid. Door het durven aangeven van de grenzen en hiermee van de fysieke beperkingen, wordt het zelfvertrouwen in de fysieke acceptatie vergroot; de participant zou zich weerbaarder voelen dan voorheen.

Resultaten participant

Wanneer een participant een technische instructie niet uit kan voeren, wordt dat door de participant aangegeven. Doordat de sportcoaches blijven zeggen dat het aangeven van de fysieke grenzen

belangrijk is, is het voor de participant makkelijker om dit te doen. Er worden door de sportcoaches alternatieven verzonnen zodat de participant alsnog de oefening uit kan voeren. Participant veertien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“Als je het echt niet kan, niet zo hoog kan trappen dan kan je ook een beetje lager trappen.”* Of de sportcoaches laten de participanten stoppen met de oefening: *“soms gaan we tegen elkaar vechten zoals dat in de ring gaat, want je krijgt steeds iemand anders. En als je het niet meer wilt moet je gewoon ja zeggen en dan laat hij je op de bank zitten,”* (Participant twaalf, Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam). Uit de antwoorden van de participanten komt niet direct een groter gevoel van weerbaarheid naar voren bij het aangeven van de fysieke grenzen.

Samengevat geven de participanten door instructies hun grenzen aan en zien door de technische instructies alternatieven wanneer een oefening niet mogelijk is. Uit de antwoorden van de participanten blijkt niet dat door technische instructies een groter gevoel van weerbaarheid wordt verkregen. Mogelijk is dit onbewust wel aanwezig: de participanten durven de fysieke grenzen aan te geven.

4.1.2.3. Invloed van plezier door de sportcoach op fysieke acceptatie

Resultaten sportcoach

Uit de antwoorden van de sportcoach is er geen directe relatie tussen plezier dat de sportcoach creëert en fysieke acceptatie vanuit de participant gevonden. Een mogelijke gedachte is dat de invloed van plezier op fysieke acceptatie het makkelijker maakt voor de participant om de fysieke grenzen of pijn aan te geven.

Resultaten participant

Uit de antwoorden van de participanten zijn wel enkele dingen naar voren gekomen met betrekking tot de invloed van plezier op de subdimensie fysieke acceptatie. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *“ja, ik heb veel bijgeleerd, ook technieken en zo, ja dat van mijn nier is gewoon een nadeel maar daar wordt het niet minder leuk van. Het blijft gewoon leuk om te doen.”* Over tekortkomingen van het lichaam wordt heengestapt omdat er plezier wordt beleefd aan de sport waaruit de stimulans ontstaat om deel te nemen. Het ultieme voorbeeld wordt door Participant drie (Hawk) aangedragen: *“het gewoon kei leuk om te komen, stel iemand heeft een blessure die komt gewoon ook, het is gewoon leuk. Als je het niet leuk vind en je hebt een blessure dan blijf je gewoon thuis. En als je dan een blessure hebt en je komt, dan leer je ook dingen. Want je ziet gewoon andere dingen en daar leer je ook gewoon van.”* Plezier zorgt ervoor dat participanten met blessures blijven doortraineren door de blessure te accepteren en wat mogelijk is mee te doen.

Kort maar krachtig kan gezegd worden dat plezier kan zorgen voor een acceptatie van (tijdelijke) onvolkomenheden van het lichaam. De sportcoach kan hieraan bijdragen door plezier te creëren, bijvoorbeeld door humor in te brengen of een plezierig sportklimaat te realiseren.

4.1.2.4. Invloed van het begeleiden van doelstellingen door de sportcoach op fysieke acceptatie

Resultaten sportcoach

Tijdens het formuleren van de doelstellingen wordt rekening gehouden met de mogelijkheden van de participant. De doelstellingen worden dan ook haalbaar geformuleerd, wat inhoudt dat deze wel uitdagend genoeg zijn om de participant te stimuleren, maar niet zo onmogelijk dat de participant er onzeker van zou worden. Hierbij is communicatie belangrijk, zodat de participant weet wat wel en niet mogelijk is. Op deze wijze dienen de participanten te accepteren dat sommige doelstellingen fysiek niet mogelijk zijn.

Resultaten participant

Dat de doelstellingen haalbaar en binnen de fysieke grenzen worden geformuleerd, komt ook naar voren uit de antwoorden van de participanten. Door duidelijk met de participanten te communiceren wat wel en niet mogelijk is, worden doelstellingen gemaakt. Zo geeft een participant aan dat hij nooit deel kan nemen aan wedstrijden wegens een lichamelijke tekortkoming. Doordat de sportcoaches aangeven wat voor de participanten wel en niet fysiek mogelijk is, verkrijgen de participanten een goed beeld van de mogelijkheden waarbij ze de fysieke grenzen accepteren.

Kort samengevat kan worden gezegd doordat de sportcoaches duidelijk aangeven wat wel en niet mogelijk is wanneer de doelstellingen worden opgesteld, de grenzen worden aangegeven. Als gevolg hiervan moeten de participanten de fysieke grenzen accepteren. Het stellen van doelen binnen deze fysieke grenzen beïnvloedt op deze wijze de subdimensie fysieke acceptatie.

4.1.2.5. Invloed van aanmoediging van de sportcoach op fysieke acceptatie

Resultaten sportcoaches

De invloed van de sportcoaches door middel van aanmoediging op het zelfvertrouwen in de fysieke acceptatie lijkt het tegenovergestelde van de fysieke subdimensie. Door de participanten aan te moedigen worden deze gestimuleerd om verder te gaan dan de fysieke grenzen. Sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam: *“je merkt wel dat dat werkt, bij heel veel, dat ze daardoor geprikkeld worden toch hun best te blijven doen.”* Wanneer een bepaalde oefening niet lukt worden de

participanten door de sportcoaches aangespoord om de oefening te blijven herhalen totdat het wel lukt. Aanmoediging lijkt hierdoor meer gericht op verbetering van de fysieke competenties dan op fysieke acceptatie.

Resultaten participant

De participanten geven hetzelfde aan. De aanmoediging stimuleert de participanten om verder te gaan en de zwakke technieken te verbeteren. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *“ja, van die specifieke dingen of onderdelen die dan net niet goed zijn om die dan te gaan te verbeteren, om daar op te trainen.”* Participant drie (Hawk): *“dan komt hij het meer uitleggen, dan geeft hij je meer tijd. Dan laat hij het weer zien en dan zegt hij probeer het eens. En als het echt niet lukt dan ga je samen met de coach proberen, gewoon tegen hem proberen. En dan zegt hij ja, het gaat wel of niet, en als het nog steeds niet lukt dan blijft hij het gewoon proberen totdat het wel lukt.”* Het accepteren of aangeven van de fysieke grenzen lijkt bij aanmoediging niet aan de orde te zijn. De participanten geven aan dat de sportcoach ze aanmoedigt om steeds te blijven oefenen en een stapje verder te gaan.

Mogelijk heeft aanmoediging niet voor de sportcoaches de functie om de participanten hun fysieke grenzen te laten accepteren en aan te geven. In dat geval zal aanmoediging ook geen effect uitoefenen op de subdimensie fysieke acceptatie.

4.1.2.6. Invloed van de opleiding van de sportcoach op fysieke acceptatie

Resultaten sportcoach

Tijdens de opleiding kunnen gesprekstechnieken aan bod komen waardoor het makkelijker wordt om met de jongeren te communiceren. Of, zoals sportcoach Hawk verwoord; *“ik heb handvatten gekregen die ik terug kan laten komen in mijn programma”*. Door de inzet van gesprekstechnieken vanuit de opleiding in het lesplan wordt het makkelijker om de participanten dingen bij te brengen, waaronder het accepteren en met name het aangeven van fysieke grenzen. De gesprekstechnieken maken het eenvoudiger om de participanten te bereiken en de participanten te overtuigen dat het accepteren en het aangeven van fysieke grenzen noodzakelijk is binnen de vechtsport.

Wat hierin naar voren komt is dat pedagogische (sociale) technieken ingezet kunnen worden op het fysieke gedeelte van de les. Door communicatie kan fysieke acceptatie bereikt worden.

Resultaten participanten

Dat de sportcoaches overbrengen dat het noodzakelijk is om de grenzen aan te geven wordt ook aangegeven door de participanten. Participant vijf (Hawk): *“De coach zegt ook, als dit jouw grens is dan moet je dat gewoon zeggen. Je moet niet stoer over willen komen voor de ander.”* Dat door de sportcoaches daadwerkelijk benoemd wordt dat de participanten pijn en de fysieke grenzen mogen / moeten aangeven maakt het voor de participant makkelijker om dit te doen. Verschillende participanten uit verschillende sportprojecten zeggen dat ook dat ze de fysieke grenzen aangeven en dat ze niet bang zijn dat ze daardoor uitgelachen worden of dat de sportcoach het niet accepteert.

Uit het bovenstaande kan worden opgemaakt dat wanneer de sportcoach nadrukkelijk aangeeft dat het accepteren en met name het aangeven van de fysieke grenzen niet een uiting van zwakte is, de participanten dit ook aannemen. Als gevolg vergroot dit de subdimensie fysieke acceptatie.

4.2. Sportcoach en sociaal zelfvertrouwen

Doordat het zelfvertrouwen volgens Cooley (in: Baumeister, 1993) een sociale samenstelling is, wordt het beïnvloedt door sociale interactie met derden. De sociale interactie die plaatsvindt tussen de sportcoach en de participant is mede bepalend voor het sociale zelfvertrouwen van de participant. In de komende paragrafen wordt aandacht besteed of en hoe de middelen van de sportcoach invloed kunnen uitoefenen op het sociale zelfvertrouwen van de participant.

4.2.1. Sportcoach en sociaal zelfvertrouwen

4.2.1.1. Invloed van feedback van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Resultaten sportcoach

Feedback kan worden gebruikt om situaties te bespreken, voorbeelden aan te halen en de participanten bewust te maken dat er consequenties volgen op situaties. De feedback heeft op deze wijze meer een sociale communicatieve functie dan dat het alleen van toepassing is op de les. En dat begint volgens de drie sportcoaches bij aandacht en interesse voor de persoon. Oftewel: *“simpele dingen als iemand zijn naam proberen te onthouden, leren en vragen waar je was de vorige les,”* aldus sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam. Vervolgens is het bespreken van situaties, zowel groepsgewijs als individueel, van groot belang. Alle drie de sportcoaches halen aan dat dit echt belangrijk is, zeker wanneer een band met de participanten wordt opgebouwd. Dit kan gedaan worden door situaties uit de les in de praktijk te plaatsen. Een voorbeeld dat sportcoach Vecht(sport)en voor een kans aanhaalde: *“Hoe vind je het als je zo'n trap vangt? Ja, hij trapt wel hard. En dan vertel ik dat*

van nou, stel dat je op straat problemen zou krijgen en de persoon zou alleen maar willen praten en jij gaat over op agressief geweld, wat voor impact zou dat hebben op zo'n persoon dan?" Een andere wijze is het bespreken van een diefstal, gebeurtenissen op school of in de wijk wat deel uitmaakt van de les. "Dan ga je aan het begin van de les een gesprek aan. Zo van: kijk eens naar jezelf. Je gaat naar huis en je schoenen en je sokken zijn weg, je mp3 is weg of wat dan ook. Hoe zou jij dat vinden?" (sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam). In één van de sportprojecten wordt er standaard een uur per week voor uitgetrokken. Door een normaal gesprek aan te gaan waarin de participanten (individueel of in groepsverband) hun mening kunnen geven komt een gevoel van sociale acceptatie en sociale support naar voren. Ze worden aangemoedigd een eigen mening te geven zonder dat ze bang hoeven te zijn dat ze daarmee de acceptatie verliezen. Dit heeft een positieve invloed op het sociale zelfvertrouwen.

Ook het creëren van situaties uit het alledaagse leven en het bieden van alternatieven door feedback op de situaties komen terug in de les. Sportcoach Vecht(sport)en voor een kans: "situaties creëren, zo van wat doe je als iemand op je afloopt? Ja, wat doe je dan als iemand op je afloopt? Ja, ertegen aan lopen. Dan zeg ik van ja, je kan er tegenaan lopen maar dan krijg je problemen. En als je dan op tijd bij de bus moet zijn voor school of voor een examen of tentamen dan heb je nog een groter probleem. Wat kun je dan doen? Dan kun je er beter omheen lopen of een keer een stapje naar links of naar rechts doen en dan ben je op tijd op de bus en op tijd op examen." Door feedback op de situatie te geven en hoe de participant er mee om zou kunnen gaan wordt het sociale zelfvertrouwen vergroot. De sportcoach helpt de participant en biedt ze alternatieven.

Naast feedback op alledaagse situaties wordt feedback ook gebruikt om participanten te corrigeren op bijvoorbeeld mentaliteit en uitlatingen. Sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam: "ik heb bijvoorbeeld pas geleden nog een jongen aangepakt van luister, ik heb jou in het begin verteld dat je hier niet alleen komt om te leren kickboxen maar ook om die straatmentaliteit van jou af te leren. En ik zie dat je nog steeds scheldt. Je moet dit echt gaan afleren want ik pik dit gewoon niet." Ook het nakomen van afspraken en regels en de correcties hierop vallen hieronder. Hierbij speelt de bewustwording ook een rol. De bewijsdrang om het negatieve zelfbeeld te compenseren wordt door feedback en het stellen van vragen door de sportcoach omgezet tot bewustwording van de eigen mogelijkheden. Een voorbeeld hiervan is: "als ik niet sterk genoeg in mijn schoenen sta, dan moet ik dat bewijzen. Dan heb ik dat gevoel dat ik dat moet bewijzen, dat zegt wat over mijn zelfbeeld, waarom voel ik mij verplicht om dat te bewijzen?" sportcoach Hawk. Door participanten op hun sociale gedrag te wijzen en geen oordeel hierover uit te spreken maar er rustig en onbevooroordeeld erover te spreken wordt het sociale zelfvertrouwen positief beïnvloedt.

Ook hierbij komt naar voren dat het niet alleen om de inhoud van de feedback gaat. Het gaat tevens om de houding van de coach en of de feedback en de interesse die ermee gepaard gaat ook eerlijk en gemeend over komt. "Het geïnteresseerd zijn in hun verhaal en dat geïnteresseerd zijn kan ook zijn dat je hem hard aanpakt omdat je hem al een week niet hebt gezien," aldus sportcoach Kick- en

Thaiboks Dojo Amsterdam. Het aangaan van gewone gesprekken en het tonen van interesse vergroot het sociale zelfvertrouwen. Het toont de participant dat de sportcoach er voor de participant is om te helpen. Ook buiten de sportles om wanneer dat nodig is. Bij twee van de drie sportprojecten konden de participanten de sportcoach ook buiten de sportles bereiken voor vragen, advies of een extra training. Alle drie de sportcoaches gaven aan niet alleen een coach te zijn voor de sportlessen. Sportcoach Hawk: *“het belangrijkste is dat ik niet alleen coach ben voor die twee uur, maar ze moeten mij altijd kunnen bellen, als het geen training is dat ze mij kunnen en durven bellen, dat je er dan bent. Dat daar de kracht in zit.”* Sportcoach Vecht(sport)en voor een kans: *“Want ik geef ze mijn telefoonnummer voor zulke situaties en als hij mij belt waar ik ook ben, dan ben ik er ook.”* Sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam: *“maar dat je ook echt er bent om zo'n jongere te helpen. En dan blijven ze komen.”*

De feedback is ook gebaat bij een overeenkomst tussen de sociale achtergronden van de sportcoach en de participant. Wanneer hier een te groot verschil in zou zijn kan het zijn dat de feedback een verminderd of geen effect heeft. De participant moet zich in de sportcoach kunnen herkennen. *“Voor mij sluit het aan, omdat ik een voorganger ben geweest, maar iemand anders zou misschien niet hetzelfde kunnen realiseren,”* aldus sportcoach Hawk.

Resultaten participant

Het tonen van aandacht en interesse vanuit de sportcoaches blijft door de participanten niet onopgemerkt. Participant tien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“ze trainen me gewoon, ze geven ook meer aandacht.”* Participant dertien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“hij vraagt altijd gaat het goed op school.”* Participant negen(Vecht(sport)en voor een kans): *“hij vraagt ook altijd hoe gaat het met je en zo en op school.”* Zoals gezegd gaat de aandacht en de interesse van de sportcoaches verder dan alleen de sportprestaties. Ook op academisch en sociaal vlak tonen ze interesse. Participant dertien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“als je in iets slecht bent, rekenen of zo, dan gaat hij je helpen. Dan gaat hij sommetjes voor je doen en als je het dan fout doet gaat hij je leren hoe je het moet uitrekenen.”* De participanten geven aan dit ook prettig te vinden en hierdoor vertrouwen in de sportcoaches te krijgen. Participant tien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“ze zeggen bepaalde dingen zoals dat je niet moet stelen van andere mensen. Dat je altijd eerlijk moet zijn, dat je niet stoer moet doen, niet arrogant moet zijn. Je moet respect hebben en daardoor heb ik vertrouwen in hun.”* Zoals de sportcoaches aangaven wordt er ook gewerkt aan mentaliteit en gedrag wat de participanten overnemen. Doordat de sportcoaches niet alleen op sportief vlak interesse tonen, maar ook op andere vlakken wordt het sociale zelfvertrouwen positief beïnvloed.

Dat de sportcoach er altijd voor de participanten is en dat de participanten dit beseffen, komt duidelijk naar voren in de antwoorden van de participanten. Ze geven aan dat de sportcoach er altijd voor ze is, ongeacht waarvoor de participanten de sportcoaches nodig hebben. Er is sprake van een vertrouwensrelatie tussen sportcoach en participant. Dit beïnvloedt het sociale zelfvertrouwen zeer

sterk. Participanten geven aan de sportcoach in vertrouwen te nemen wanneer er iets op school of straat gebeurt. Eén participant gaf aan een situatie liever met de sportcoach te bespreken dan met de ouders. Participant drie (Hawk): *“met de coach kun je altijd lachen, dat soort dingen. Ja, hoe moet ik dat uitleggen. Vaak als er iets is, kun je het gewoon tegen hem zeggen en dan kijkt hij, helpt hij jou daarmee en dat soort dingen. Gewoon net familie.”* Participant dertien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“dan zeg ik dat tegen mijn trainer, dan komt hij naar mijn school, naar de meester en dan gaat hij met de meester praten en gaat de meester alles met hem uitpraten.”*

Dat de participanten weten altijd bij de sportcoach terecht te kunnen voor advies op sociaal-maatschappelijk vlak, wordt duidelijk aangegeven. Situaties kunnen besproken worden en alternatieven worden door de sportcoach aangeboden. Participant zeven (Vecht(sport)en voor een kans): *“De coach zegt gewoon ja, beter als je was weggegaan. Hij geeft je ook tips en alles. Hij zegt niet zo van ja, als het zelfverdediging was dan oké, dan zegt hij ja, je had nog harder moeten slaan.”* Het sociale zelfvertrouwen wordt versterkt doordat de participant met de sportcoach kan praten en feedback krijgt door middel van advies. Het geeft de participant de bevestiging dat de sportcoach er voor de participant is. Dit kan met veel of met weinig woorden worden bereikt. Participant negen (Vecht(sport)en voor een kans): *“ja, hij is gewoon een fijne trainer, want ja, ik weet niet. Bij hem hoeft je niet persoonlijk te zijn en op de één of andere manier is hij toch, is hij toch een beetje, een beetje, hoe zeg je dat? Je hoeft hem niet veel te vertellen of zo maar dan is hij alsnog, dan heeft hij alsnog begrip voor als er iets niet goed gaat.”*

Dat de overeenkomende sociale achtergrond van de sportcoach helpt in de positieve beïnvloeding wordt door de participanten bevestigd. Participant vier (Hawk): *“hij doet het en hij meent het ook echt en zo. We luisteren ook meestal naar hem. Want als er misschien een Nederlander kwam dan zouden we misschien denken dat als hij agressief doet, hij is een racist en gaan we ook agressief doen. Maar met de coach is het wel prettig.”*

Samengevat kan worden gezegd dat het sociale zelfvertrouwen sterk wordt beïnvloed door feedback van de sportcoach in meerdere vormen. Zo geeft de sportcoach de participant advies, helpt hij de participant op zowel sociaal, fysiek als academisch vlak en kan uiteindelijk optreden als vertrouwenspersoon. Hierdoor verkrijgt de participant het vertrouwen en het gevoel dat de sportcoach de participant waardeert om de persoon en dat deze interesse verder gaat dan alleen tijdens de sportles. Hierdoor wordt het sociale zelfvertrouwen vergroot.

4.2.1.2. Invloed van technische instructies van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Resultaten sportcoach

Technische instructies kunnen het gevoel geven dat de sportcoach de participant accepteert en waardeert waardoor het sociale zelfvertrouwen van de participant wordt vergroot. Bijvoorbeeld door

middel van zware technische instructies de participant 'te straffen' omdat deze wangedrag vertoont of een les niet is geweest zonder zich af te melden. De zware technische instructies werken hierbij als intermediair tussen de sportcoach en de participant door de interesse en bezorgdheid van de sportcoach naar de participant over te brengen. Het variëren van de technische instructies toont ook interesse en waardering vanuit de sportcoach naar de participant toe. Sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam: *"je hebt natuurlijk wel eens je dagen dat je geen zin hebt om les te geven en je doet maar wat, maar je ziet gewoon in de groep dat ze dat niet accepteren. Dus je moet steeds blijven variëren."*

Verder kan er door het geven van technische instructies ingegaan worden op de wensen van de participant. Ook op deze wijze wordt het sociale zelfvertrouwen van de participant vergroot, doordat de participant zich door de sportcoach erkend voelt. Door technische instructies te geven waardoor de participant bijvoorbeeld dezelfde technieken kan uitoefenen als de topsporters, wordt er *"gehoor gegeven aan hun vraag en daardoor begint de band te ontstaan,"* sportcoach Vecht(sport)en voor een kans. Ook wanneer een participant aangeeft 'zich leeg te willen slaan' en de sportcoach hier mee aan de slag gaat, komt de sportcoach de participant tegemoet. Dit verstevigt het sociale vertrouwen van de participant. Sportcoach Vecht(sport)en voor een kans: *"daar geef ik gehoor aan als iemand dat zo aangeeft en dat krijg je alleen als je vertrouwd bent met zo'n jongen."*

Een andere wijze is door het aanpassen van de technische instructies aan de (fysieke) competenties van de participant. Een participant kan belemmerd zijn in de fysieke competenties door fysieke beperkingen, maar ook door gebeurtenissen in het privéleven. Door de technische instructies en hiermee de training aan te passen aan de competenties van de participant verkrijgt de participant het gevoel van sociale acceptatie door de sportcoach. Wanneer de sportcoach door middel van technische instructies de participant alleen op de fouten zou wijzen, dan kan het gevolg zijn dat het sociale zelfvertrouwen van de participant daalt. Sportcoach Hawk: *"want als je alleen maar bezig bent met dat moet zo, daar kom je niet verder mee. Zeker niet bij degene met al een gebrek aan zelfvertrouwen, als je alleen maar loopt te hameren op nee, dat doe je niet goed, dan ja, die zit daarop niet te wachten."*

Wat opmerkelijk is, is dat bij één van de sportprojecten de inzet van technische instructies kon leiden tot sociale acceptatie van de participant naar de sportcoach toe. Wanneer de oefeningen en de technische instructies door de sportcoach zelf worden uitgevoerd, verkrijgt de sportcoach het respect van de participant. Sportcoach Vecht(sport)en voor een kans: *"nee, als je wat trappen laat zien, dat merken we donderdag ook, als je wat lowkicks laat zien dan is het helemaal. Dan gaan ze voor je knielen en dan ben je de man. Dan laat je echt een specifieke kickboxtechniek zien."* Nadat de sportcoach het respect van de participant heeft verkregen en hiermee het vertrouwen, kan er een band worden opgebouwd en worden gewerkt aan het sociale zelfvertrouwen. Waar dat bij de overige projecten het respect naar de sportcoach al aanwezig is, moet dat bij Vecht(sport)en voor een kans eerst worden verkregen. De sportcoach moet zich eerst bewijzen voordat er een band kan worden

opgebouwd. De sport helpt hierbij aangezien de sportcoach vaardig is en de participanten de technieken en topsporters kennen via de televisie. Het lijkt er op dat bij dit sportproject er een stap extra nodig is vanuit de sportcoach door middel van technische instructies alvorens het sociale zelfvertrouwen van de participant kan worden vergroot. Dit is hetzelfde project waar de technische instructies op het fysieke competentie ertoe dienen om stress en agressie te reduceren in plaats van de participanten gedetailleerde technieken bij te brengen. Vechtsport wordt hier als middel gebruikt om de participanten te bereiken en een band op te bouwen tussen de sportcoach en de participant.

Resultaten participanten

De participanten geven aan dat technische instructies als disciplinaire straffen worden ingezet. Dit vinden ze echter ook normaal. Participant vier (Hawk): *“Dan krijg je op je donder. Want hij moet, hij verwacht dat jij komt en als je niet afbelt dan, dat moet je gewoon doen. En anders moet je opdrukken of zo.”* De participanten beseffen dat de sportcoach er voor ze is en dat deze in privétijd de participanten les geeft. Participant vijf (Hawk): *“hij heeft ook gewoon zijn eigen werk. Hij wil gewoon echt iets voor ons bereiken en hij doet vechtsport en hij heeft ook zijn eigen werk. Hij doet dat voor ons, dat wij iets bereiken.”* Het geven van de technische instructies als straf wordt door de participanten dan ook als een rechtmatige handeling gezien. De sportcoach staat er voor hen en wanneer zij het af laten weten, komt dat ongeïnteresseerd en onbeleefd over. De participanten beseffen dat de sportcoach op deze wijze laat blijken dat hij ze respecteert en dat ook terug verwacht. Met het inzetten van zwaardere technische instructies behoudt de sportcoach ook de controle over de groep. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *“dan kiest hij even op dat moment een zwaardere oefening uit. Maar dat is op zich ook wel goed, een beetje controle houden over de groep, want anders dan wordt het steeds meer praten in plaats van bezig zijn met trainen.”*

Dat de sportcoach er voor de participant is en deze de les aanpast wanneer de participant aangeeft iets niet te kunnen, wordt door alle participanten aangegeven. Voor zowel fysieke als privéproblemen. Ook wordt door de participanten aangegeven dat door de inzet van technische instructies de sportcoach de participant helpt met het probleem. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *“je kan er gewoon mee praten, je kan alles uitleggen. Hij probeert jou dan aan te sturen om wel iets te gaan doen met dat kussen zodat je wel je frustratie kwijt kan, maar tegelijkertijd luistert hij ook wel van wat het probleem is en hoe je dat misschien zou kunnen veranderen.”* Hier toe behoort ook het kwijtraken van agressie en frustratie. Participant negen (Vecht(sport)en voor een kans): *“als er iets is dan kan ik er wel op rekenen dat ik hier even mijn gang kan gaan zeg maar. Dat hij daar ook rekening mee houdt.”* De participanten weten op deze wijze dat de sportcoach er voor ze is en de wensen tegemoet komt. Dit beïnvloedt het sociale zelfvertrouwen.

Ook de variatie van de technische instructies komt terug in de antwoorden van de participanten, waarbij de moeite vanuit de sportcoaches om te variëren niet onopgemerkt blijft. Participant elf (Kick-

en Thaiboks Dojo Amsterdam): *“bij de andere sportschool doen ze alleen maar trainen, maar hun maken het anders. Ze maken er spel van, ook verschillend.”*

Uit de antwoorden van de participanten van het sportproject Vecht(sport)en voor een kans is niet naar voren gekomen dat de sportcoach zich eerst moest bewijzen alvorens ze respect voor de sportcoach konden opbrengen. Het lijkt echter dat dit niet iets is dat de participanten bewust ervaren of anders uitspreken.

Concluderend kan worden gezegd dat technische instructies het sociale zelfvertrouwen op verschillende manieren kan beïnvloeden. Het geven van straf door de inzet van technische instructies laat de participanten zien dat de sportcoach het meent en zich voor de participanten inzet. Ook kan het geven van zware technische instructies leiden tot agressieregulatie en stressreductie wanneer de participant dat wenst. Doordat de sportcoach hier gehoor aan geeft komt de sportcoach de participanten tegemoet. Als laatste zorgt de variatie in de technische instructies ervoor dat de participanten gestimuleerd blijven en zien dat de sportcoach moeite doet om een goede les te geven. Uit dit alles blijkt de interesse, aandacht en respect vanuit de sportcoach voor de participant wat het sociale zelfvertrouwen positief beïnvloed.

4.2.1.3. Invloed van plezier door de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Resultaten sportcoach

Bij de invloed van plezier op de fysieke competentie wordt door de sportcoaches gezegd dat plezier moet. Het is een essentieel onderdeel van de sportles. Plezier zorgt voor een ongedwongen sfeer waarin de participanten zich thuis kunnen voelen. Het zorgt er ook voor dat de participanten gestimuleerd blijven en dat ze terugkomen en hun best blijven doen. Het zorgt er ook voor dat de participanten zich kunnen ontspannen, meer durven te praten en te lachen en minder schuchter zijn. Uiteindelijk zorgt het ervoor dat de sportcoaches met de participanten een band kunnen opbouwen omdat de participanten zich op hun gemak voelen. Door dit ongedwongen aspect wat door plezier tot stand komt zijn de participanten zekerder van het sociale support dat ze ontvangen van de sportcoaches. *“Ja, sommigen zijn gewoon emotioneel verwaarloosd en ze komen hier, en je toont interesse en je praat met ze en je maakt een grapje en dat soort dingen, dat heeft effect,”* sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam. Dit komt overeen met de theorie die aangeeft dat sociale erkenning, interactie en support voor plezier zorgt waardoor het sociale zelfvertrouwen wordt vergroot.

Maar ook aan plezier zitten grenzen. De sportcoaches letten erop dat plezier niet uitmondt in het uitlachen van participanten of plezier hebben om niet correct gedrag. In dat geval wordt de situatie besproken, zoals dit in de paragraaf de invloed van feedback op het sociale zelfvertrouwen is behandeld. De sportcoach laat niet toe dat er een participant gekleineerd wordt.

Resultaten participanten

Alle participanten geven aan dat de sfeer ongedwongen en gezellig is waarin de sportcoach een groot aandeel heeft. Participant zes (Vecht(sport)en voor een kans): *“gewoon het is wel leuke sportschool, leuke mensen, komt ook door de coach.”* Ook de participanten geven aan dat dit komt doordat de sportcoach met de participanten praat, lacht en grapjes maakt. Participant acht (Vecht(sport)en voor een kans): *“De coach houdt ervan om een praatje te maken en zo en dan maakt het in principe ook niet uit waarover of met wie.”* Participant drie (Hawk): *“met de coach kun je altijd lachen.”*

De participanten geven ook aan dat de sportcoach in de gaten houdt of het plezier niet de sfeer negatief beïnvloedt. Daarnaast of plezier niet de overhand neemt in de les. Participant twee (Hawk): *“Hij is ook een leuke trainer. (...) Hij is gewoon een beetje streng en zo en je kan ook wel met hem lachen.”*

De participanten geven dan ook aan dat de sfeer altijd goed is en onderling gezellig. Participant negen (Vecht(sport)en voor een kans): *“als ik geen zin heb om te gaan dan is het ook meer luiheid dan dat de sfeer niet goed is.”*

Plezier zorgt voor een gezellige sfeer waarin de participant zich thuis voelt. Doordat er sprake is van sociale erkenning, support en interactie wordt er een positieve sfeer gecreëerd die van invloed is op het sociale zelfvertrouwen. Hierdoor kunnen participanten zichzelf zijn tijdens de les.

4.2.1.4. Invloed van het begeleiden van doelstellingen door de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Resultaten sportcoach

Het begeleiden van doelstellingen is tevens een samenspel van de verschillende middelen die de sportcoach tot zijn beschikking heeft staan. Feedback, technische instructies en aanmoediging komen terug tijdens het opstellen, begeleiden, nastreven en behalen van de doelstellingen. Door de begeleiding die de participanten van de sportcoaches ervaren tijdens het willen behalen van de doelstellingen, wordt het sociale zelfvertrouwen beïnvloed.

Doordat de sportcoaches de participanten blijven aanspreken en aansturen op de doelstellingen komt de interesse en aandacht vanuit de sportcoach op de participant over. Sportcoach Hawk: *dus de doelstelling zelf te laten bepalen, ik wil meer naar school, dan gaan wij er voor zorgen dat jij je diploma gaat halen. Maar dat alles wat ik doe daar voor bedoeld is, iedere duwtje. Dat we daar aan gaan werken.”* Door de herhaling en de bijsturing wordt het sociale zelfvertrouwen gestimuleerd. De doelstellingen kunnen naast fysieke doelstellingen ook academische of gedragsdoelstellingen zijn. Een voorbeeld hiervan is een participant die minder op straat wilde zijn en iets nuttigs wilde doen.

Sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam: *“ik heb gezegd kom trainen, spullen gegeven en dat is één van de meest fanatieke jongeren.”*

Ook bij doelstellingen komt naar voren dat wanneer aan de wensen van de participant wordt voldaan, er een band kan ontstaan tussen de sportcoach en de participant. Tevens door de voortgang bespreekbaar te maken, gemeente interesse te tonen en de participant aan te moedigen verder te gaan, heeft het begeleiden van doelstellingen vanuit de sportcoach effect op het sociale zelfvertrouwen.

Resultaten participanten

Dat het sociale zelfvertrouwen beïnvloed kan worden door het begeleiden van doelstellingen blijkt niet alleen uit de antwoorden van de sportcoaches. Ook uit de antwoorden van de participanten blijkt dat dit het geval is. Doordat de sportcoaches de participanten begeleiden bij de doelstellingen en ze blijven aansturen wordt het sociale zelfvertrouwen beïnvloed. Participant tien (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam) geeft aan veel vertrouwen in de sportcoaches te hebben: *“omdat ik denk dat ze mijn toekomst kunnen maken.”* Het achterliggende doel is het behalen van goede resultaten op school. Maar niet alleen de doelstelling kan het sociale zelfvertrouwen verbeteren. Ook de aansturing die de sportcoach geeft, geeft de participanten sociaal zelfvertrouwen. *“Hij wil ons echt iets aanleren, hij doet het niet voor niets,”* (Participant vijf, Hawk).

Het gegeven dat de sportcoach de participant de participanten begeleidt tijdens het behalen van doelstellingen lijkt een tweeledig karakter te hebben. Enerzijds verkrijgt de participant het gevoel van sociale erkenning wat het sociale zelfvertrouwen beïnvloed, anderzijds verkrijgt de participant vertrouwen in zichzelf wanneer de doelstellingen behaald worden.

4.2.1.5. Invloed van aanmoediging van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Resultaten sportcoach

Aanmoediging van de sportcoach kan leiden tot een verbetering van het sociale zelfvertrouwen. Op het moment dat een participant in de les door de sportcoaches aangemoedigd wordt, heeft dit effect op het sociale zelfvertrouwen. De aanmoediging kan, net als feedback en technische instructies, verschillende vormen aannemen.

Zo wordt door aanmoediging van de sportcoach, door de participant opgemerkt dat de sportcoach op de participant let en positieve ontwikkelingen belooft door aanmoedigingen en erkenningen. Dit is voor de participant als individu belangrijk, maar ook geldt het als erkenning van de participant vanuit de sportcoach naar de overige participanten toe. Het aanmoedigen en complimenteren van de participant geeft erkenning naar de groep toe en het motiveert de groep als zodanig. *“Als ik mijn best*

doe dan wordt mijn naam geroepen en dat vinden ze toch belangrijk. Ook naar de rest toe, van hé, de meester complimenteert mij,” sportcoach Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam. Het lijkt er toe te leiden dat de participanten zich gerespecteerd en geborgen voelen. De sportzaal wordt in deze hoedanigheid een ‘thuis’.

Aanmoediging heeft in de voorafgaande paragraaf de vorm van een compliment. Het kan bijvoorbeeld ook de vorm aannemen van beslissingsbevoegdheid. Door de participanten aan te moedigen elkaar te helpen en als zodanig een stukje verantwoordelijkheid mee te geven, wordt het sociale zelfvertrouwen beïnvloedt. Wanneer de participant wordt aangemoedigd om een medeleerling technieken aan te leren en deze neemt dat ook van de participant aan, verstevigt dit het sociale zelfvertrouwen in relatie tot de sportcoach die het vertrouwen in de participant heeft. Daarnaast verstevigt het ook het sociale zelfvertrouwen door de medeleerling, die aanneemt wat de participant zegt of doet. *“Maar dat geeft de jongeren wel het gevoel van: ik krijg een stuk verantwoordelijkheid mee, ik mag gewoon hem dingen aanleren”* sportcoach Hawk.

De aanmoediging in de les door sportcoaches beperkt zich niet tot aanmoedigen in relatie tot de sport. Door de participanten aan te moedigen om ook buiten de sportzaal hun best te laten doen (bijvoorbeeld op school) worden de participanten gestimuleerd in het sociale zelfvertrouwen. Dit wordt gedaan door bijvoorbeeld intake gesprekken te houden en doelstellingen voor de periode van het sportproject op te stellen. Door tijdens gesprekken deze doelstellingen aan te blijven moedigen krijgen de participanten het gevoel van sociale acceptatie en support. Een voorbeeld is een participant die zijn schooldiploma wil behalen. De reactie van sportcoach Hawk was hier op: *“maar dat alles wat ik doe daar voor bedoeld is, iedere duwtje.”* In combinatie met de gemeende interesse vanuit de feedback verkrijgen de participanten meer sociaal zelfvertrouwen. Ook wanneer de sportcoach positieve opmerkingen vanuit de school of de wijkagent krijgt, wordt dit als aanmoediging doorgegeven.

Aanmoediging vind niet alleen plaats in de vorm van mondelinge uitingen, het geven van verantwoordelijkheid en beslissingsbevoegdheid. Ook door beloningen in het vooruitzicht te stellen worden de participanten aangemoedigd om doelstellingen (zowel binnen als buiten de sportles) te behalen.

Resultaten participanten

Dat aanmoediging erkenning geeft aan de participant en zijn kwaliteiten wordt door de participanten uitgesproken. Dat het noemen van de naam van de participant ook een extra aanmoediging is, wordt ook door de participanten erkend. De participanten ervaren een trots gevoel, waardoor het sociale zelfvertrouwen positief wordt beïnvloed.

Ook het laten verzorgen van een gedeelte van de les of het meehelpen met het demonstreren van oefeningen heeft een positief effect op het sociale zelfvertrouwen. De participanten geven aan trots te zijn wanneer ze een gedeelte van de les krijgen toegewezen. Participant drie (Hawk): *“toen mocht ik iets kiezen om te doen, de groep te laten doen, dat heel de groep meedoet. (...) En daar luistert de groep gewoon naar en ze doen wat je zegt.”* De verantwoordelijkheid die de participant ervaart levert zowel plezier op als een positieve beïnvloeding van het sociale zelfvertrouwen. De participant heeft het gevoel dat de sportcoach de participant waardeert. De participanten voelen zich hierdoor trots en *“fantastisch”* (Participant dertien, Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam). De sportcoach stelt het vertrouwen in de participant waardoor het sociale zelfvertrouwen wordt vergroot.

Kort samengevat kan worden gezegd dat aanmoediging een positieve invloed op het sociale zelfvertrouwen kan uitoefenen wanneer de participant zich erkend voelt door de sportcoach.

4.2.1.6. Invloed van de opleiding van de sportcoach op het sociale zelfvertrouwen

Resultaten sportcoach

De invloed van de opleiding van de sportcoach beperkt zich niet tot alleen de structuur en inhoud van de les en gesprekstechnieken, ofwel het fysieke zelfvertrouwen. Ook de omgang met de participanten kan door de opleiding van de sportcoach worden beïnvloed en hierdoor het sociale zelfvertrouwen. Momenteel wordt er tijdens de opleiding van de KNKF tot sportcoach veel aandacht besteed aan de pedagogische aspecten van de les in tegenstelling tot wat voorheen tot de opleiding behoorde. Als resultaat hiervan is de vechtsport toegankelijker geworden en wordt er in plaats van respect afdwingen door angst, respect verkregen door wederzijds respect. *“Het wezenlijke verschil is, is dat het nu meer op gelijk niveau is. Je kijkt nog steeds wel op naar de coach maar het is iemand die normaal met je omgaat,”* (sportcoach Hawk). Hiermee is ook het doel van de opleiding verschoven; *“het verschil in de opleiding toen en nu is nu de relatie opbouwen met de deelnemer (...) om zo een totaal beeld te krijgen waar de jongere zich mee bezig houdt”* (sportcoach Hawk). Ook hiervoor worden gesprekstechnieken vanuit de opleiding ingezet. Door de gesprekstechnieken in te zetten om situaties met de participanten te bespreken, wordt de communicatie tussen sportcoach en participant makkelijker, wat het opbouwen van een relatie tussen sportcoach en participant stimuleert. In plaats van een gewone vechtsporttraining, wordt het een *“sociale vechtsporttraining”*, aldus sportcoach Hawk.

Resultaten participanten

Dat door de sportcoaches een sociale manier van lesgeven wordt gehanteerd, komt terug in de antwoorden van de participanten. Door de participanten wordt aangegeven dat de sportcoaches aardig en lief zijn en dat er vertrouwen in de sportcoaches gesteld wordt. Wanneer de oorzaak in het vertrouwen in de sportcoaches nader wordt onderzocht geeft één van de participanten het volgende

antwoord: *“ik leer ze steeds beter kennen. Dat gaat gewoon door met ze te praten en ik zie wat ze doen,”* (Participant elf, Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam). Verder komt ook veelvuldig het woord ‘respect’ terug in de antwoorden van de participanten. Zowel in de zin dat de sportcoach respect voor de participant heeft als omgekeerd. Dit ligt voor een gedeelte aan het ‘gelijke niveau’ dat de sportcoaches hanteren. Participant elf (Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam) beschrijft de band met de sportcoach als volgt: *“iemand die normaal met je om gaat, als een vriend.”* In andere bewoordingen, maar wel met dezelfde achterliggende gedachte zegt Participant zeven (Vecht(sport)en voor een kans): *“De coach is gewoon de coach, de coach doet gewoon chill tegen ons, (...) gewoon normaal.”* Participant één (Hawk): *“Iedereen heeft een gelijke waarde. Dat kun je gewoon zien, hij trekt niemand voor en hij doet gewoon aardig tegen iedereen, normaal tegen iedereen.”*

Samenvattend kan worden gezegd dat de pedagogische aspecten die aan bod komen tijdens de opleiding effect hebben op de band tussen de sportcoach en de participant. Hierdoor wordt invloed uitgeoefend vanuit de opleiding op het sociale zelfvertrouwen.

5. Conclusie & discussie

In dit hoofdstuk zullen de bevindingen van zowel het literatuur- als praktijkonderzoek gecombineerd worden om tot een antwoord te komen op de probleemstelling. Ten grondslag aan het onderzoek ligt de volgende probleemstelling:

Hoe kan het zelfvertrouwen van recreatieve sporters door sportparticipatie en sportcoaches worden vergroot?

Om de probleemstelling te beantwoorden, is deze opgedeeld in zes deelvragen. Per deelvraag zullen de bijbehorende theorie en interviewresultaten behandeld worden. Gezamenlijk bieden de deelvragen antwoord op de probleemstelling.

Naast de conclusie zullen ook de discussie en de aanbevelingen worden gepresenteerd. De discussie zal een evaluatie bevatten van het gehouden onderzoek en de aanbevelingen zullen volgen uit de geconcludeerde bevindingen.

De mogelijk belangrijkste bevinding van het onderzoek valt in principe buiten de 'middelen' die de sportcoach tot de beschikking heeft. De achtergrond van de sportprojecten, de kenmerken van de vechtsport, dragen daadwerkelijk bij aan het fysieke en het sociale zelfvertrouwen. Doordat de vechtsport aansluit op de beleveniswereld van de participanten blijven deze geïnteresseerd en gemotiveerd waardoor ze zich (blijven) inzetten tijdens de les. Daarbij zorgen de gerichte agressieregulatie- en weerbaarheidsoefeningen ervoor dat het zelfvertrouwen daar waar nodig, gericht wordt versterkt. Het creëren van een gevoel van weerbaarheid en veiligheid is voor deze doelgroep van zeer groot belang om het zelfvertrouwen te vergroten. Doordat participanten gemotiveerd blijven kan de sportcoach, als onderdeel van de sportparticipatie, effect uitoefenen op het zelfvertrouwen van de participant. Hoe dat de sportcoach het effect kan uitoefenen wordt door de zes deelvragen beantwoord. Wat hierbij opmerkelijk is dat de conclusie getrokken kan worden dat de antwoorden van de sportcoaches en de participanten overeenkomen. Daarbij waren alle antwoorden van de participanten positief.

Verder kan de algemene conclusie worden getrokken dat de onderzoeksgroep meer waarde leek te hechten aan de sociale component dan de fysieke component. Zowel het sociale als het fysieke zelfvertrouwen lijkt te zijn beïnvloed waarbij het sociale zelfvertrouwen de vertrouwensband met de sportcoach betreft en het fysieke zelfvertrouwen het gevoel van weerbaarheid en veiligheid.

5.1. Conclusies per deelvraag

De conclusies zullen per deelvraag worden besproken. Per deelvraag zal zowel het fysieke als het sociale zelfvertrouwen behandeld worden. Om herhaling per conclusie van de deelvragen te

voorkomen, wordt onderstaand de theorie van het zelfvertrouwen beschreven die op iedere deelvraag van toepassing is.

Zoals gezegd is volgens Marsh en Shavelson (in: Hagger & Chatzisarantis, 2005) het zelfvertrouwen een meer-dimensioneel en hiërarchisch concept, waarbij het zelfvertrouwen is opgedeeld in verschillende dimensies. Deze dimensies betreffen het academisch en niet-academisch zelfvertrouwen. Het academische zelfvertrouwen is onderwijsgerelateerd. Het niet-academische zelfvertrouwen kent de dimensies sociaal en fysiek zelfvertrouwen. De dimensie fysiek zelfvertrouwen bestaat volgens Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaupt & Lipka, 1992) uit de subdimensies fysieke competentie en fysieke acceptatie. Het sociale zelfvertrouwen betreft de zelfperceptie van de waardering die het individu van anderen krijgt (Cooley in: Baumeister, 1993, Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004, Harter in: Baumeister, 1993). Volgens Shavelson, Hubner & Stanton (in: Hagger & Chatzisarantis, 2005) kunnen de dimensies fysiek en sociaal zelfvertrouwen onafhankelijk bijdragen aan het algemene zelfvertrouwen.

5.1.1. Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van feedback het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?

Feedback kan worden gezien als de ondersteuning die een sportcoach aan de participant kan geven (Barrera, Cohen & Wills, in: Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993). Doordat feedback door de participant gebruikt wordt als beoordelingscriterium voor de persoonlijke prestaties (Weiss, 2000) is het van belang dat deze het zelfvertrouwen van de participant ondersteunt. Is de feedback niet ondersteunend, dan zal deze het zelfvertrouwen van de participant verminderen. Wanneer de feedback wel ondersteunend is, zal het vertrouwen van de participant toenemen.

5.1.1.1. Feedback en fysiek zelfvertrouwen

Dat feedback ondersteunend kan werken aan het fysieke zelfvertrouwen blijkt uit de antwoorden van de sportcoaches en de participanten. Door goede feedback worden participanten gestimuleerd om zich te blijven inzetten tijdens de sportles, wat de fysieke competentie ten goede komt. Van belang hierbij is de intonatie van de feedback, die voornamelijk opbouwend en positief moet zijn. Sporadisch een harde vorm van feedback kan de participanten tevens stimuleren, maar teveel kan het zelfvertrouwen doen verminderen. De inhoud van de feedback kan variëren, maar dient wel motiverend te zijn. Daarnaast betekent de bewustwording van de eigen fysieke competenties door feedback een extra impuls voor de subdimensie fysieke competenties.

De ondersteuning die feedback kan geven met betrekking tot de fysieke acceptatie komt overeen met de invloed van de gesprekstechnieken van de opleiding op fysieke acceptatie. Door de participant een goed zelfbeeld te laten creëren van de eigen (on)mogelijkheden en door feedback bewustwording te

creëren van de risico's van het niet aangeven van de eigen fysieke grenzen wordt het makkelijker voor de participant om de fysieke grenzen aan te geven.

Feedback beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen door het te stimuleren, te motiveren en op te bouwen. De bewustwording van de eigen mogelijkheden in combinatie met het stimulerende zelfvertrouwen creëert een positief zelfbeeld, wat tevens opbouwend werkt.

5.1.1.2. Feedback en sociaal zelfvertrouwen

Feedback kan op meerdere manieren zorgen voor ondersteuning. Feedback kan worden gezien als het overbrengen van sociale normen en waarden. Feedback kan hierdoor gemeende interesse overbrengen op zowel academisch als niet-academisch vlak via bijvoorbeeld advies. Hierdoor verkrijgt de participant een verhoogd sociaal zelfvertrouwen. De sportcoach laat via feedback zien dat de participant ook buiten de sportles voor de sportcoach belangrijk is. Interesse vanuit de sportcoach voor het algemene welzijn van de participant kan middels feedback worden overgebracht. Het sociale zelfvertrouwen wordt positief beïnvloed en verstevigd door wat de drie sportcoaches al aangaven: ze zijn niet alleen sportcoaches "*voor die twee uur*" (sportcoach Hawk).

Feedback beïnvloedt het sociale zelfvertrouwen door sociale ondersteuning te geven door bijvoorbeeld het aanbieden van geaccepteerde normen en waarden, advies en interesse. De participant voelt zich hierdoor gewaardeerd, gerespecteerd en erkend waardoor het sociale zelfvertrouwen wordt verhoogd.

5.1.2. Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van technische instructies het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?

5.1.2.1. Technische instructies en fysiek zelfvertrouwen

De invloed van technische instructies werkt op dezelfde wijze als feedback ondersteunend aan de fysieke competentie. Het overbrengen en de variatie van de technische instructies beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen van de participanten. Door verschillende oefeningen te geven, zoals agressieregulatie, weerbaarheid en stressreductie, worden de fysieke competenties vergroot. De technische instructies dienen te worden aangepast aan de behoeften die de participanten hebben ten aanzien van hun fysieke competentie. Een participant die een topsporter wil worden dient andere instructies te krijgen dan een participant die zijn agressie en frustratie kwijt wil. Ook technische instructies kunnen leiden tot een verhoogd gevoel van zekerheid en weerbaarheid wat een positief effect heeft op de subdimensie fysieke competentie.

Technische instructies kunnen leiden tot fysieke acceptatie. Wanneer de technische instructies inhouden dat de participant zijn fysieke grenzen aan dient te geven, is het makkelijker voor de participant om dit te doen.

Een opmerkelijk resultaat is dat de sportcoaches zich richtten op verschillende uitkomsten aangezien dit wenselijk was voor het zelfvertrouwen van de participant met als resultaat dat er gericht aan het zelfvertrouwen van de participanten gewerkt werd. Technische instructies werden voor verschillende doeleinden ingezet: voor Hawk en Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam betrof dit het vergroten van de competenties en de weerbaarheid en voor Vecht(sport)en voor een kans het reduceren van agressie en stress en het vergroten van weerbaarheid. Hieruit blijkt dat het mogelijk is om elementen van het zelfvertrouwen gericht te vergroten. Dit zou mogelijkheden kunnen bieden voor sportprojecten, opleidingen en andere initiatieven waar het zelfvertrouwen kerndoel is.

Technische instructies vergroten het fysieke zelfvertrouwen door een gevoel van bekwaamheid te creëren. Niet alleen met betrekking tot de technieken, maar ook met betrekking tot controle over agressie en frustratie. Het creëert een zekerheid over de eigen mogelijkheden wat het fysieke zelfvertrouwen vergroot.

5.1.2.2. Technische instructies en sociaal zelfvertrouwen

Technische instructies kunnen de participant laten zien dat de sportcoach de participant waardeert en respecteert. Door bezorgdheid in de vorm van een zware technische instructie over te brengen (als straf) laat de sportcoach zien dat het hem om meer dan alleen de sportprestaties gaat. Dit geldt ook wanneer de sportcoach de instructies aanpast aan de wensen en behoeften van de participant. Hieruit blijkt interesse, aandacht en respect vanuit de sportcoach wat een positieve invloed heeft op het sociale zelfvertrouwen.

Technische instructies vergroten het sociale zelfvertrouwen door waardering en erkenning over te brengen.

5.1.3. Hoe kan de sportcoach door middel van plezier het fysieke en het sociale zelfvertrouwen beïnvloeden?

Plezier zorgt voor ontspanning en positieve zelfevaluaties van de participant waardoor het zelfvertrouwen positief wordt beïnvloed.

5.1.3.1. Plezier en fysiek zelfvertrouwen

Plezier kan op verschillende manieren van invloed zijn op de fysieke competenties van de participant. Doordat de sportcoach plezier kan inzetten als variatie in de oefeningen of de participanten fysiek volledig kan uitputten (wanneer de participant hier plezier aan ontleent) wordt de subdimensie fysieke competentie positief beïnvloed door plezier. Plezier kan leiden tot een verhoogde inzet van de participant tijdens de sportles. Doordat de sportcoach de participant verantwoordelijkheid kan geven door bijvoorbeeld een deel van de les over te dragen, verkrijgt de participant plezier in de sportles. Naast het plezier verkrijgt de participant meer fysiek zelfvertrouwen doordat de sportcoach op speelse wijze de participant verantwoording heeft gegeven.

Plezier tijdens de les zorgt er voor dat fysieke tekortkomingen sneller worden geaccepteerd. Wanneer de sportcoach een plezierige les creëert stimuleert dit de participant om blessures of fysieke beperkingen te accepteren en door te zetten tijdens de les of te blijven sporten.

Plezier beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen door een ontspannen houding te creëren waardoor een verhoogde inzet en het geven van verantwoordelijkheid mogelijk is. Dit verbetert de fysieke competenties en acceptatie waardoor het fysieke zelfvertrouwen wordt vergroot.

5.1.3.2. Plezier en sociaal zelfvertrouwen

Sociale erkenning, sociale support en sociale interactie liggen ten grondslag aan plezier. Door dit in de les in te brengen wordt plezier gecreëerd waardoor de participant zich erkend, gesteund en hierdoor 'thuis' voelt. De sportcoach draagt bij aan een positief gevoel en hierdoor aan het sociale zelfvertrouwen. De gezellige en ongedwongen sfeer draagt bij aan de creatie van een relatie tussen de sportcoach en de participant.

Plezier vergroot het sociaal zelfvertrouwen door het realiseren van een ontspannen sfeer waarin erkenning, interactie en support centraal staan. De participant heeft hierdoor het beeld dat hij / zij geliefd en gewaardeerd wordt wat het sociale zelfvertrouwen vergroot.

5.1.4. Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van het begeleiden van doelstellingen het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?

Door participanten te begeleiden met het formuleren van doelstellingen en behalen van de doelstellingen zorgen de sportcoaches ervoor dat de doelstellingen haalbaar zijn en op deze wijze het zelfvertrouwen van de participant verbeteren.

5.1.4.1. Begeleiding doelstellingen en fysiek zelfvertrouwen

Met het begeleiden van doelstellingen zorgt de sportcoach ervoor dat de doelstellingen realistisch worden geformuleerd. Door naar haalbare doelstellingen toe te werken en deze te bereiken worden de fysieke competenties van de participant steeds overtroffen. Hierdoor verkrijgt de participant het vertrouwen in de eigen fysieke competenties. Tevens stimuleert het de participant om door te zetten en te blijven sporten.

Doordat de sportcoaches helpen bij het stellen van de doelen en hierbij aangeven wat wel en niet mogelijk is, is het voor de participanten en stimulerend om naar de doelstellingen toe te werken en fysieke grenzen te accepteren.

Door doelstellingen te creëren wordt de participant zich bewust van zijn competenties. Het behalen van de doelstellingen is stimulerend en levert het 'bewijs' dat de participant capabel is wat het fysieke zelfvertrouwen vergroot.

5.1.4.2. Begeleiding doelstellingen en sociaal zelfvertrouwen

Het aansturen en begeleiden van de participanten door de sportcoaches beïnvloedt ook het sociale zelfvertrouwen. Hierbij komen ook de elementen feedback, technische instructies en aanmoediging terug. Door de participanten zelf de doelstellingen te laten formuleren (deze kunnen zowel fysiek, academisch als sociaal zijn) en hierbij gerichte en aandachtige begeleiding te geven, geeft de sportcoach aan dat het halen van de doelstelling door de participant ook voor de sportcoach belangrijk is. Op deze wijze wordt het sociale zelfvertrouwen gestimuleerd: de doelstellingen zijn belangrijk voor de participant en hierdoor ook voor de sportcoach. Door het begeleiden van doelstellingen wordt vertrouwen in de sportcoach verkregen en het sociale zelfvertrouwen vergroot. Daarnaast kan het ook andere aspecten van het algemene zelfvertrouwen, zoals het academische zelfvertrouwen vergroten (wanneer de doelstelling het behalen van een diploma betreft).

Het begeleiden van doelstellingen vergroot het sociale zelfvertrouwen door erkenning en interesse over te brengen.

5.1.5. Hoe beïnvloedt de sportcoach door middel van aanmoediging het fysieke en het sociale zelfvertrouwen?

Volgens Moore et al., Sallis et al., Sallis, Patterson, McKenzie & Nader (in: Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003) kan aanmoediging een positief effect hebben op het zelfvertrouwen.

5.1.5.1. Aanmoediging en fysiek zelfvertrouwen

En wat Moore et al., Sallis et al., Sallis, Patterson, McKenzie & Nader (in: Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003) aangeven komt overeen met de resultaten. Door positieve aanmoediging worden de participanten gestimuleerd zich harder in te zetten tijdens de lessen wat resulteert in een verbetering van het fysieke competentie. Het positieve aspect van de aanmoediging is van groot belang evenals de intonatie van de aanmoediging. Deze aspecten zijn de motivatie achter de aanmoediging wat de participanten beweegt om fysiek tot het uiterste te gaan.

Aanmoediging geeft participanten niet alleen de stimulans om zich nog beter in te zetten en zodanig de fysieke competenties te verbeteren maar het geeft de participanten ook het gevoel van sportbeheersing. Dit gevoel komt voort uit de aanmoediging en complimenten die door de sportcoach worden gegeven.

Aanmoediging lijkt niet te leiden tot fysieke acceptatie. Het effect van aanmoediging wijst op het tegenovergestelde: participanten worden aangemoedigd over de fysieke grenzen heen te gaan en de fysieke zwakke punten te verbeteren. Aanmoediging lijkt geen effect, of een averechts effect, op de subdimensie fysieke acceptatie te hebben.

Aanmoediging kan het fysieke zelfvertrouwen vergroten door bevestiging, stimulans en bewustwording van de fysieke mogelijkheden.

5.1.5.2. Aanmoediging en sociaal zelfvertrouwen

Aanmoediging leidt niet alleen tot een verbetering in het fysieke zelfvertrouwen, maar ook in het sociale zelfvertrouwen. Het aanmoedigen door de sportcoach geeft de participanten het gevoel van erkend te zijn, zeker wanneer de naam van de participant hierbij wordt uitgesproken. De aanmoediging kan in dat geval zeker maar aan één persoon toegewezen worden. Door de erkenning die de participant ervaart voelt de participant zich gewaardeerd en gerespecteerd, de sportcoach laat op deze wijze zien dat hij aandacht heeft voor de participant. Dit gevoel van waardering en respect heeft een positieve invloed op het sociale zelfvertrouwen.

Aanmoediging beïnvloedt het sociale zelfvertrouwen door het tonen van erkenning, waardering en aandacht.

5.1.6. Hoe worden het fysieke en het sociale zelfvertrouwen door de opleiding van de sportcoach beïnvloed?

Uit de theorie is gebleken dat de opleiding van de sportcoach van invloed is op het fysieke en sociale zelfvertrouwen. Voor zowel het fysieke als het sociale gedeelte komen er aspecten in de opleiding aan bod die kunnen worden ingezet tijdens de les.

5.1.6.1. Opleiding en fysiek zelfvertrouwen

Hetzelfde resultaat blijkt uit de interviews met de sportcoaches en de participanten. Op de subdimensie fysieke competentie is de opleiding van de sportcoach zodanig van toepassing dat deze de structuur en de inhoud van de les bepaalt. Hierdoor kan de subdimensie fysieke competentie worden beïnvloed waardoor invloed uitgeoefend kan worden op het fysieke zelfvertrouwen.

Doordat tijdens de opleiding gebruik wordt gemaakt van gesprekstechnieken die kunnen worden ingezet om participanten te helpen met het accepteren en aangeven van de fysieke grenzen, is de opleiding van invloed op de subdimensie fysieke acceptatie. Participanten kunnen de fysieke grenzen aangeven zonder het gevoel te hebben een zwakte te tonen die uitgebuit kan worden. Hieruit blijkt dat een sociale inzet van technieken ook van invloed is op de fysieke dimensie van het zelfvertrouwen.

De opleiding beïnvloedt het fysieke zelfvertrouwen door de structuur en inhoud wat de fysieke competenties rechtstreeks beïnvloedt. Daarnaast beïnvloedt het pedagogische aspect door gesprekstechnieken de omgang met de participanten wat het fysieke zelfvertrouwen kan vergroten.

5.1.6.2. Opleiding en sociaal zelfvertrouwen

De nadruk van de opleiding ligt op het pedagogische aspect van de lessen. Gesprekstechnieken dienen het makkelijker te maken om situaties en 'beladen' onderwerpen te bespreken waardoor de participant zich vertrouwd voelt met de sportcoach. Hierdoor komen de sportcoach en de participant op een gelijk niveau te staan wat de communicatie bevordert. Dit heeft direct effect op het sociale zelfvertrouwen doordat de participant de sportcoach in vertrouwen kan nemen over onderwerpen die zowel binnen als buiten de sportles aan bod komen.

Het pedagogische aspect van de opleiding beïnvloedt het sociale zelfvertrouwen door de aard van de communicatie te beïnvloeden. Hieruit kan wel een sportcoach – participant relatie ontstaan wat het sociale zelfvertrouwen positief beïnvloedt.

5.1.7. Beantwoording probleemstelling

De probleemstelling betreft de vraag hoe het zelfvertrouwen van recreatieve sporters door sportparticipatie en sportcoaches kan worden vergroot.

Het onderzoek laat zien dat het concept zelfvertrouwen onder te verdelen is in de dimensies fysiek en sociaal zelfvertrouwen die door sportparticipatie en de sportcoach beïnvloedt kunnen worden. Zowel sportparticipatie als de sportcoach hebben hiertoe verschillende mogelijkheden waarbij die van de sportcoach gedetailleerd onderzocht zijn. Door de inzet van feedback, technische instructies, plezier, doelstellingen, aanmoediging en de opleiding kan zowel het fysieke als het sociale zelfvertrouwen worden beïnvloedt. Deze mogelijkheden creëren bewustwording van de eigen mogelijkheden maar ook het gevoel van erkenning, support, respect en waardering waardoor zowel het fysieke als het sociale zelfvertrouwen wordt beïnvloedt. De positieve beïnvloeding van het fysieke en het sociale zelfvertrouwen kan leiden tot een verbetering van het algemene zelfvertrouwen.

5.1.8. Verhoging algemeen zelfvertrouwen

Resterend blijft de vraag of het algemene zelfvertrouwen is vergroot. Deze vraag is niet gemakkelijk te beantwoorden. Afgaande op de literatuur zou een verbetering van de subdimensies kunnen leiden tot een verhoging van het algemene zelfvertrouwen. Hoewel er geen voor- en nameting is gedaan, is de conclusie dat het fysieke en het sociale zelfvertrouwen van de participanten zijn verhoogd. De participanten gaven aan dat het zelfvertrouwen was vergroot door deelname aan sport. Uit de antwoorden kwam naar voren dat zowel de fysieke competenties sterk waren verbeterd en dat de sportcoach een grote rol was gaan spelen in het leven van de participanten. De participanten gaven daarnaast aan zichzelf sterker, veiliger en zekerder te voelen. Of dit alleen betrekking heeft op de subdimensies of ook op het algemene zelfvertrouwen is niet duidelijk uit de antwoorden van de participanten. Uit de antwoorden van de sportcoaches kan dit mogelijk wel afgeleid worden. Hieruit kwam naar voren dat het gedrag van de participanten positief veranderde. Dit kwam niet alleen naar voren tijdens de sportles, maar ook uit gedrag buiten de sportles. Participanten die minder agressief waren door een positiever zelfbeeld (sportcoach Vecht(sport)en voor een kans, Hawk) en die (weer) een doel voor ogen kregen zoals het behalen van een diploma of een groot kickboxer worden (sportcoach Vecht(sport)en voor een kans, Hawk en Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam). Uit deze antwoorden kan afgeleid worden dat het algemene zelfvertrouwen wel positief wordt beïnvloed door de sportparticipatie en de sportcoach.

5.2. Aanbevelingen NOC*NSF

De aanbevelingen die in deze paragraaf worden gegeven zijn bedoeld ter ondersteuning van de bouwsteen sportwaarden om uiteindelijk Nederland op een 'Olympisch niveau' te brengen. Tijdens het ontwikkelen van projecten en opleidingen kunnen onderstaande aanbevelingen meegenomen worden.

- Het startpunt van de sportcoach, de opleiding, kan van grote invloed zijn op zowel het fysieke als het sociale zelfvertrouwen. Hierbij gaat het niet alleen om de inhoud van de opleiding,

maar ook om de samenstelling van de groep tijdens de opleiding. Door zorg te dragen voor beide aspecten kan het effect van de opleiding optimaal worden benut. Het pedagogische aspect van de opleidingen moet behouden blijven en wellicht nog meer benadrukt. Tijdens de opleiding dient er tevens ruimte te zijn voor de cursisten om onderling informatie uit te wisselen en te discussiëren.

- Feedback is van zeer groot belang voor het zelfvertrouwen van de participant. Minstens zo belangrijk als de inhoud is de intonatie. Laat dit aspect niet onderbelicht tijdens sportcoachopleidingen. Feedback is daarbij ook het middel om in contact te komen met participanten. Door feedback kan de sportcoach laten zien dat de sportcoach er niet alleen tijdens de sporturen voor de participant is, maar ook daarbuiten. Maak hier actief gebruik van: dit komt naar voren als 'de sleutel' voor verbetering van het sociale zelfvertrouwen van de participanten. De sportcoach wordt hierdoor een vertrouwenspersoon van de participanten.
- Het persoonlijk adresseren van aanmoedigen mag niet vergeten worden tijdens opleidingen. Ook hier neemt de intonatie een belangrijke plaats in.
- Wanneer gebruik wordt gemaakt van een andere sport dan vechtsport, zorg voor een inventarisatie van de voordelen die de sport biedt en buit deze gedurende het project uit. Iedere sport heeft zijn unieke voordelen die kunnen worden ingezet. De onderzochte projecten gebruikten vooral de agressieregulatieoefeningen en verhoging van (het gevoel van) weerbaarheid.
- De sport dient daarbij aan te sluiten bij de interesses van de doelgroep. Wanneer de sport aansluit op de beleveniswereld van de participant, is de participant sneller geneigd te (blijven) sporten met als gevolg een vergroot zelfvertrouwen.
- Technische instructies richten zich in eerste instantie op verbetering van een techniek. Door hierin te variëren en te richten op specifieke vaardigheden wordt het zelfvertrouwen vergroot. Variatie en gerichte aandacht is belangrijk voor het zelfvertrouwen van de participant. Daarnaast kan door middel van instructies worden ingespeeld op het gevoel van weerbaarheid en veiligheid wat het zelfvertrouwen vergroot. Als laatste dienen technische instructies meer over te brengen dan alleen het correct uitvoeren van een techniek. Hieruit moet tevens aandacht en interesse naar voren komen voor de participant.
- Maak gebruik van 'op maat gemaakte' doelstellingen. Houd hierbij rekening met haalbaarheid en de wensen van de participant. Deze doelstellingen hoeven niet direct op fysiek vlak terug te slaan: ook het halen van een schooldiploma kan tot de doelstellingen behoren. Laat deze doelstellingen per participant met grote regelmaat terugkeren in het sportprogramma en toon interesse voor de vooruitgang en obstakels.
- Besteed tijdens de opleiding van de sportcoach aandacht aan de functie van plezier. Het zorgen voor een ontspannen en gezellige sfeer is reden voor de participanten om te blijven sporten en draagt bij aan een positief gevoel. Het creëert een 'thuis', iets wat vrij veel ontbrak bij de participanten uit de sportprojecten.

- Van belang is bij de oprichting van andere projecten of bij implementatie in reguliere sport om de 'middelen' te richten op de zwakke plekken in het zelfvertrouwen. Ofwel: gebruik de sport gericht om daar aan het zelfvertrouwen te werken waar nodig is. Of het nu om uiterlijk, gezondheid, gewichtsverlies of sociale contacten gaat. Hierbij is wel van belang dat de sport ook aansluit op de wensen van de participant. Voor een participant die wil werken aan gewichtsverlies is cardio een oplossing en dammen niet.
- Houd rekening dat bij 'reguliere' sporters het effect anders zal zijn of een andere aanpak zal vereisen. De onderzochte projecten waren er specifiek op gericht om het zelfvertrouwen te vergroten door middel van vechtsport.
- Het effect kan bij participanten met een laag zelfvertrouwen extra sterk zijn. Dit houdt ook in dat het zelfvertrouwen sneller omlaag kan gaan. Wees tijdens trainingen hierop gefocust en blijf zoeken naar contactmogelijkheden en ingangen om een relatie op te bouwen.
- Het positief benoemen van dingen, zowel aanmoediging als technische instructies, is van zeer groot belang. Dit moet zeker geïntegreerd worden tijdens opleidingen en zeker tijdens lessen. Het (sociale) zelfvertrouwen lijkt hier zeer afhankelijk van te zijn. Als concrete voorbeelden om het zelfvertrouwen te vergroten noemden Turner, Rejeski & Brawley (in: Bull, 1999): het belonen van moeite, aanmoediging voor en na een oefening, aanmoediging na fouten en het aangaan van alledaagse gesprekken voor en na de les.
- Een sterke bewijsdrang kan het effect zijn van een laag zelfvertrouwen. Zorg voor een sportcoach die hierop in kan spelen. Wanneer er sprake is van een specifieke doelgroep (bijvoorbeeld sociaal-culturele achtergrond) is aansluiting vanuit de sportcoach hierop van groot belang. Wanneer er geen 'klik' is tussen de sportcoach en de participanten zal waarschijnlijk zeer weinig bereikt worden.
- Probeer te bepalen waar de participanten behoefte aan hebben, op welke aspect van zelfvertrouwen ze laag scoren. Door hier gericht aan te werken kan het zelfvertrouwen sneller en gericht vergroot worden. Zet middelen hiervoor gericht in.

5.3. Discussie

Door het onderzoeksproces te analyseren kan een vervolgonderzoek nauwkeuriger en gericht worden uitgevoerd.

5.3.1. Reflectie doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek was inzicht verkrijgen hoe sportparticipatie en met name de sportcoach bij kunnen dragen aan het zelfvertrouwen van sportparticipanten, teneinde aan te kunnen geven hoe sportcoaches het zelfvertrouwen van sportparticipanten kunnen vergroten zodat NOC*NSF toekomstige projecten gericht kan ontwikkelen en implementeren.

Zowel het literatuuronderzoek als het praktijkonderzoek hebben bijgedragen aan een verbreding van de kennis over de rol van sportparticipatie en met name de sportcoach in het zelfvertrouwen van sportparticipanten. Hierbij is niet alleen onderzocht hoe dat de sportcoaches het zelfvertrouwen kunnen vergroten maar ook welk aspect van het zelfvertrouwen door de sportcoach kan worden beïnvloed. Op deze wijze is er een gedetailleerder inzicht verkregen in hoe de sportcoach effect kan hebben op het zelfvertrouwen van de sportparticipanten. Dit kan mogelijk leiden tot een op maat gemaakt programma voor verhoging van specifieke dimensies van het zelfvertrouwen.

5.3.2. Reflectie probleemstelling

De probleemstelling was als volgt geformuleerd:

Hoe kan het zelfvertrouwen van recreatieve sporters door sportparticipatie en sportcoaches worden vergroot?

De probleemstelling heeft ertoe geleid dat de doelstelling is behaald. Doelstelling en probleemstelling waren goed op elkaar afgestemd. Voor het praktijkonderzoek is gebruik gemaakt van drie sportprojecten die mogelijk in de probleemstelling verwerkt hadden kunnen worden om zo een specifiekere probleemstelling te formuleren. Dit zou op het gebied van het literatuuronderzoek meer duidelijkheid hebben verschaft omtrent het kader waarin het onderzoek plaatsvond.

5.3.3. Reflectie onderzoeksrelevantie

Het onderzoek diende ter ondersteuning aan de bouwsteen sportwaarden waarbij de bijdrage van sport aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen voorop staat. Het gehele onderzoek biedt gerichte hulpmiddelen voor de sportcoaches om het zelfvertrouwen en hiermee de persoonlijke ontwikkeling van de participanten, te vergroten. NOC*NSF kan de resultaten gebruiken om onder andere bestaand beleid en de opleidingen voor de sportcoaches te evalueren, bij te stellen en te ontwikkelen. Daarbij biedt het onderzoek NOC*NSF extra ondersteuning bij de evaluatie van de bouwsteen.

Met betrekking tot de uitbreiding van de bestaande theorie geeft het literatuuronderzoek een gebundeld overzicht van zowel de fysieke als de sociale invloeden op het zelfvertrouwen. Daarnaast wordt in de onderzochte literatuur de invloed van de sportcoach niet gesplitst in de dimensies van fysiek zelfvertrouwen. Dat deze opsplitsing in dit onderzoek wel heeft plaatsgevonden betekent een extensie van de huidige theorie.

5.3.4. Reflectie onderzoeksproces

Het gehele onderzoeksproces is soepel verlopen. Zowel de sportcoaches als de participanten reageerden enthousiast op het onderzoek en verstrekten alle medewerking. Het onderzoeksproces kent wel enkele verbeter- en aandachtspunten die een volgend onderzoek kwalitatief kunnen versterken.

5.3.4.1. Literatuur

- De theorie van Shavelson, Hubner & Stanton (in: Brinthaupt & Lipka, 1992) geven een duidelijk gedetailleerd hiërarchisch overzicht van het concept zelfvertrouwen. Mede dankzij deze indeling van het concept zelfvertrouwen is het mogelijk om gericht op bepaalde uitkomsten te coachen. Een discutabel punt is in hoeverre deze indeling van het concept zelfvertrouwen van toepassing is op volwassenen. Het academisch zelfvertrouwen is (in zijn huidige indeling van subdimensies) niet echt van toepassing op volwassenen. Mogelijk is een algemenere indeling van het concept meer geschikt.
- Verder kan er sprake zijn van een schijnverband. Alhoewel niet behandeld, is in de onderzochte literatuur wel naar voren gekomen dat personen die extravert zijn ingesteld sneller de beslissing nemen om te gaan sporten en te blijven sporten (Eysenck in: Bakker, Whiting & Van der Brug, 1995). Sporters blijken extravert te zijn ingesteld. Dit zou kunnen betekenen dat personen die bepaalde karaktereigenschappen bezitten (zoals op zoek zijn naar spanning en stimulatie en het beschikken over stabielere emoties) sneller het initiatief nemen om te gaan sporten (Fiegenbaum en Martin & Myrick in: Bakker, Whiting & Van der Brug, 1995). Sportparticipatie zou op deze eigenschappen een versterkend effect kunnen hebben en zodanig het zelfvertrouwen versterken.

5.3.4.2. Praktijkonderzoek

Tijdperiode:

- Om een beter inzicht in de sterkte van de invloed van de sportcoach te verkrijgen, was het uitvoeren van het praktijkonderzoek door middel van een voor- en nameting geschikter geweest. Nu is er wel vastgesteld dat de sportcoach op verschillende manieren effect heeft maar hoe sterk dit effect is blijft onbeantwoord. Ook blijft onbeantwoord hoe lang het effect van sportparticipatie en de begeleiding van de sportcoach duurt. Helaas was het qua tijdperiode niet mogelijk een dergelijk onderzoek uit te voeren.

Doelgroep:

- De achtergrond (type sport en doelstellingen) van de sportprojecten en het merendeel van de participanten kwam overeen. Dit kan verschil in resultaten opleveren wanneer eenzelfde onderzoek wordt gehouden bij sportprojecten met een andere doelgroep en achtergrond.

Zeker wanneer reguliere sport(projecten) worden onderzocht. De sportprojecten in het onderzoek zijn er bewust op gericht om het zelfvertrouwen te vergroten in tegenstelling tot een reguliere voetbaltraining. Een dergelijk effect kan in de reguliere sport een andere vorm aannemen, zeker wanneer er geen sprake is van agressieregulatie en verhoging van de weerbaarheid.

- De leeftijd van de geïnterviewde participanten lag vrij laag (9-16 jaar) waardoor de antwoorden mogelijk niet optimaal zijn gemotiveerd of onder woorden zijn gebracht. Daarbij besloeg de tijdsspanne van concentratie vanuit de participanten ongeveer 30 minuten waardoor over latere antwoorden niet altijd goed werd nagedacht. Wanneer participanten ouder zijn is het mogelijk om langer de aandacht vast te houden waardoor vragen gedetailleerder kunnen worden gesteld. Daarnaast kunnen participanten die ouder zijn mogelijk beter antwoorden motiveren.
- De jonge leeftijd en sociaal-culturele achtergrond van de participanten bracht op enkele momenten 'ruis' in het gesprek doordat de 'taal' van de participanten en de interviewer niet overeen kwam. Zo hebben bepaalde woorden een associatie die, wanneer niet bekend, onduidelijkheid kan geven. Daarbij kon het voorkomen dat participanten een antwoord wilden motiveren maar dit niet over konden brengen vanwege verschil in gebruik van woorden tussen participant en interviewer.
- Subjectiviteit. Participanten kunnen uit gevoel voor loyaliteit voor de sportcoach zo positief mogelijke antwoorden geven. Door verschillende participanten per sportproject te interviewen is dit wel op te vangen, maar mogelijk niet volledig voorkomen.

5.3.5. Aanbevelingen vervolgonderzoek

Er zijn verschillende aanbevelingen voor vervolgonderzoek:

Ten eerste kan een adequate voor- en nameting van het zelfvertrouwen bij sportprojecten op verschillende vragen antwoord geven. Zo kan er gemeten worden hoe sterk het effect is dat sportparticipatie en de sportcoach op het zelfvertrouwen van de participant kunnen hebben. Daarnaast kan er antwoord verkregen worden op de vraag hoe lang het effect op zelfvertrouwen duurt na het sportproject.

Ten tweede zijn er, zowel tijdens het literatuur- als het praktijkonderzoek, verschillende factoren naar voren gekomen die mogelijk ook van invloed zijn op het zelfvertrouwen van de participant. Te denken valt hierbij aan de relatie tussen de participant en andere groepsleden of de invloed van de ouders en vrienden. Door de omgeving van de participant en de invloeden hiervan op het zelfvertrouwen middels vervolgonderzoeken gericht in kaart te brengen kan de sportcoach hier optimaal op inspelen.

Ten derde kan het gericht vergroten van het zelfvertrouwen een goed onderwerp zijn voor vervolgstudie. Als het bij andere projecten ook mogelijk blijkt om gericht op bepaalde aspecten van

zelfvertrouwen te coachen worden participanten nog beter geholpen. Wanneer gemeten kan worden welke aspecten van zelfvertrouwen laag zijn, kan hier gericht aan gewerkt worden. Mogelijkheden kunnen hierdoor optimaal worden ingezet en participanten worden geholpen.

Als laatste is het zoeken naar het mogelijke schijnverband een aanbeveling voor vervolgonderzoek. Wanneer karaktereigenschappen deelname aan sport bepalen, is het van belang de personen te bereiken die niet over deze eigenschappen beschikken. Vervolgonderzoek is dus nodig om te bepalen of het schijnverband ook daadwerkelijk bestaat. Als dit het geval is, zal er een beleid moeten worden ontwikkelt om zo de doelgroep die het meest kan profiteren van sportparticipatie en begeleiding door een sportcoach, te bereiken.

De eerste, derde en laatste aanbeveling voor vervolgonderzoek vereisen metingen van het zelfvertrouwen. Voor meting van het fysieke zelfvertrouwen kan de "Physical Self-Description Questionnaire" (PSDQ) van Marsh & Redmayne, de "Physical Self-Perception Profile (PSPP) van Fox en de "Physical Self-Concept" van Richards gebruikt worden (in: Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremayne, 1994, p.272). Voor de meting van het sociale en het algemene zelfvertrouwen kan de Tennessee Self Concept Scale, de Rosenberg Self-Esteem Scale en de Global Self-Worth Scale gebruikt worden (Fitts, Rosenberg, Messer & Harter in: Fox, 1997, p.8, p.31). De " Self-Description Questionnaire" van Shavelson, Hubner & Stanton (in: Fox, p.35) meet zowel het fysieke, sociale als het academische zelfvertrouwen.

Literatuurlijst

Bakker, F.C., Dudink, A.C.M., & Pijpers, J.R. (1994). *Sportpsychologie. Wetenschap en toepassing IV*. Amsterdam: Uitgave VSPN

Bakker, F.C., Dudink, A.C.M., Savelsbergh, G.J.P., & Schuijers, H.H.P.M. (1992). *Emoties in de sport*. Amsterdam: Uitgave VSPN

Bakker, F.C., Whiting, H.T.A., & Brug, H. van der (1995). *Sport Psychology. Concepts and Applications*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.

Baumeister, R.F. (1993). *Self-Esteem. The Puzzle of Low Self-Regard*. New York: Plenum Press.

Biddle, S.J.H. (1995). *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics

Biddle, S.J.H., & Wang, C.K.J. (2003). Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 26, 687-701.

Bowker, A., Gadbois, A., & Cornock, B. (2003). Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. *Sex Roles: A Journal of Research*, 49 (1/2), 47-58.

Brinthaup, T.M., & Lipka, R.P. (1992). *The Self. Definitional and Methodological Issues*. Albany: State University of New York Press.

Buitelaar, B.D., Rossum, J.H.A. van., Prins, M., & Rooij, A.H. van (1991). *Een inventariserend onderzoek bij de Nederlandse schaats-selectie*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam

Bull, S.J. (1999). *Adherence issues in sport and exercise*. Chichester: John Wiley & Sons LTD.

Coatsworth, J.D., & Conroy, D.E. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 173-192.

Crum, B. (1999). Ondergrens opleiding vrijwilliger sportleider. Op zoek naar de minimaal wenselijke bekwaamheid van de vrijwillige verenigingssportleider. Tilburg: Katholieke Universiteit Tilburg, Vakgroep Vrijtijdwetenschappen

Dul, J., & Hak, T. (2008). *Case Study Methodology in Business Research*. Oxford: Elsevier.

Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2 (3a), 411-418.

Fox, K.R. (1997). *The Physical Self. From Motivation to Well-Being*. Champaign: Human Kinetics

Geerts, G., Heestermans, H., Den Boon, C.A., Vos, E.C.M., Van Veen, P.A.F., & Van der Sijs, N. (1995). *Van Dale. Groot Woordenboek der Nederlandse Taal*. Utrecht: Van Dale Lexicografie

Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2005). *Social psychology of exercise and sport*. Maidenhead: Open University Press.

Heusinkveld, J. (2000). Hoe maak je kritiek en feedback opbouwend? *Richting Sport-Gericht*, 6, 14-15

Heuvel, M. van den., Sterkenburg, J. van., & Bottenburg, M. van (2007). *Olympisch Plan 2028. Uitwerking van de bouwsteen sportwaarden*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.

Lee, M. (1993). *Coaching Children in Sport. Principles and practise*. Londen: E & FN Spon.

Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.

Marsh, H.W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric Properties and a Multitrait - Multimethod Analysis of Relations to Existing Instruments. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 270-305.

Marshall, M.N. (1996). Sampling for qualitative research. *Family Practice*, 13 (6), 522-525.

McAuley, E., Mihalko, S.L., & Bane, S.M. (1997). Exercise and Self-Esteem in Middle-Aged Adults: Multidimensional Relationships and Physical Fitness and Self-Efficacy Influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20 (1), 76-83.

Miles, M.B., & Huberman, A.M. (1994). *An Expanded Sourcebook. Qualitative Data Analysis Second Edition*. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc

Mortelmans, D. (2001). *Atlas-ti. Een inleiding. MTSO-INFO 24*. Universiteit Antwerpen: Faculteit PSW

Ommundsen, Y., Roberts, G., Lemyre, P.N., & Miller, B. (2006). Parental and Coach Support or Pressure on Psychosocial Outcomes of Pediatric Athletes in Soccer. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16 (6), 522-526.

Paterson, G.D. (1999). Coaching for the development of athlete self-esteem: The relationship between the self-perceptions of junior cricketers and their perceptions of coaching behaviour. *Sociology of Sport Online*, 2 (1). Opgehaald: 14 juli 2008 van: <http://www.physed.otago.ac.nz>.

Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team Sports Achievement and Self-esteem Development among Urban Adolescent Girls. *Psychology of Woman Quarterly*, 28, 412-422.

Raalte, J.L. van., & Brewer, B.W. (1996). *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington, DC : American Psychological Association

Reinboth, M., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*, 28 (3), 297-313.

Richman, E.L., & Shaffer, D.R. (2000). "If You Let Me Play Sports". How Might Sport Participation Influence the Self-Esteem of Adolescent Females? *Psychology of Women Quarterly*, 24, 189-199.

Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32, 111-120.

Segers, J.H.G. (1989). *Methoden voor de sociale wetenschappen. Inleiding tot de structuur van het onderzoeksproces en tot de methoden van dataverzameling*. Assen: Van Gorcum.

Shaffer, D.R., & Wittes, E. (2006). Women's precollege sports participation, enjoyment of sports, and self-esteem. *Sex Roles: A Journal of Research*, 55 (3/4), 225-232.

Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441.

Shields, D.L.L., & Bredemeier, B.J.L. (1995). *Character Development and Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics

Smoll, F.L., Smith, R.E., Barnett, N.P., & Everett, J.J. (1993). Enhancement of Children's Self-Esteem Through Social Support Training for Youth Sport Coaches. *Journal of Applied Psychology*, 78 (4), 602-610.

Sonstroem, R.J., Harlow, L.L., Gemma, L.M., & Osborne, S. (1991). Test of Structural Relationships Within a Proposed Exercise and Self-Esteem model. *Journal of Personality Assessment*, 56 (2), 348-364.

Stegeman, H. (2007). *Effecten van sport en bewegen op school. Een literatuuronderzoek naar de relatie van fysieke activiteit met de cognitieve, affectieve en sociale ontwikkeling*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.

Sturkenboom, M. (2007). "Looking back to the future". Nederland in 2016 op Olympisch niveau. *Sheets gepresenteerd op het congres Nederland op Olympisch niveau*, Flevoland, Nederland.

Swanborn, P.G. (2004). *Evaluëren. Het ontwerpen, begeleiden en evalueren van interventies: een methodische basis voor evaluatie-onderzoek*. Amsterdam: Boom.

Trew, K., Scully, D., Kremer, J., & Ogle, S. (1999). Sport, Leisure and Perceived Self-Competence among Male and Female Adolescents. *European Physical Education Review*, 5 (1), 53-73.

Vernon, P.E. (1979). *The Structure of Human Abilities*. Westport: Greenwood Press.

Vilhjalmsson, R., & Kristjansdottir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social science & Medicine*, 56, 363-374.

Vloet, L. (2008). Visiedocument Bouwsteen Sportwaarden, Olympisch Plan 2028. Arnhem: NOC*NSF: interne uitgave.

Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*. New Jersey: Prentice Hall

Weiss, M.R. (2000). Motivating Kids in Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports*, 3 (11), 2-10.

Wester, F., & Peters, V. (2004). *Kwalitatieve Analyse. Uitgangspunten en procedures*. Bussum: Uitgeverij Coutinho b.v.

Wester, F., Renckstorf, K., & Scheepers, P. (2006). *Onderzoekstypen in de communicatiewetenschap*. Alphen aan den Rijn: Kluwer.

Wylie, R.C. (1979). *The Self-Concept: Theory and Research on Selected Topics. Vol. 2, revised edition*. Lincoln: University of Nebraska Press

www.coachesdienooitverliezen.nl

www.habe.hogent.be

www.nocnsf.nl

www.positiefcoachen.nl

www.tijdvoorvechtsport.nl

www.vandale.nl

Bijlagen

- 1. Interviewitems sportcoach en participant**
- 2. Achtergrond sportprojecten**

Bijlage 1: interviewitems

Sportcoach

Introductie

Naam en achtergrond masterthesis.

Uitleg dat het onderzoek de rol van de sportcoach in het zelfvertrouwen van de sporter betreft en dat het project is gekozen op basis van de achtergrondinformatie zoals vermeld op de website van het KNKF. Het kernonderzoek is de vraag hoe dat de sportcoach het zelfvertrouwen van de sporter positief probeert te beïnvloeden.

Toestemming opname interview en duidelijke vermelding dat vragen niet beantwoord hoeven te worden wanneer de sportcoach deze te persoonlijk vindt.

(Start opname voicerecorder)

Topics

Startvragen: achtergrondgegevens sportcoach:

- Naam sportcoach
- Leeftijd
- Opleiding
- Aantal jaren ervaring
- Naam sportproject

Hoofdvragen:

1. Hoe is het project tot stand gekomen?

- Sportproject opgezet door KNKF
- Reden keuze sportcoach
- Achtergrond van het project
- Doelstelling project / uitgangspunt van het project
- Achtergrond vechtsport / voordelen sport
- Aansluiting vechtsport met jongeren

2. Welke rol speelt het zelfvertrouwen in het project?

- Heeft het een aparte rol?
- Wordt daar bewust mee omgegaan?
- Hoe wordt daar bewust mee omgegaan?
- Op welke wijze komt (laag) zelfvertrouwen tot uiting?
- Kunnen er voorbeeld of situaties genoemd worden van een laag zelfvertrouwen en hoe daarmee in de les om wordt gegaan?

3. Hoe gaat een les in zijn algemeen in zijn werking?

- Hoe verloopt een les in zijn algemeenheid?
- Wat komt er tijdens een les aan bod?
- Hoe wordt hier het zelfvertrouwen gestimuleerd?
- Wordt hiervoor gebruik gemaakt van: feedback, aanmoediging, technische instructies, plezier, begeleiden van doelstellingen?
- Hoe wordt van deze middelen gebruik gemaakt?
- Zijn er voorbeelden per middel te noemen?
- Welke rol kunnen de middelen aannemen?
- Waarom wordt er gebruik gemaakt van deze middelen?
- Wanneer wordt er bewust gebruik gemaakt van een middel?

4. Zijn er nog andere wijzen om het zelfvertrouwen te stimuleren?

- Op welke andere manieren kan het zelfvertrouwen gestimuleerd worden?
- Hoe gaat dat in zijn werking?
- Kunt u daar voorbeelden van noemen?
- Hoe wordt dat vertaald naar les oefeningen?
- Waarom worden deze middelen ingezet?
-

5. Zijn er na verloop van tijd veranderingen zichtbaar in het zelfvertrouwen?

- Zijn er verschillen te zien in jongeren die net starten en jongeren die al even bezig zijn?
- Hoe zijn deze verschillen te zien?
- Hoe verloopt dit proces?
- Zijn er algemene dingen die iedere jongere doorloopt?
- Zijn er middelen die hierbij helpen?

6. Helpt een opleiding een jongere tijdens dit proces te begeleiden?

- Welke onderdelen hebben effect op het zelfvertrouwen?
- Hoe hebben deze effect?
- Zijn hiervan voorbeelden te noemen?
- Wat is hierin het belangrijkste?

Afsluiting

Bedanken voor het gesprek. Mogelijkheid tot het opnemen van contact bij verdere vragen. Interesse voor een kopie van de scriptie.

Afzetten voicerecorder

Participant

Introductie

Naam en achtergrond masterthesis.

Uitleg dat er vragen gesteld gaan worden voor mijn afstuderen. De vragen betreffen waarom de participant het leuk vind om te sporten. Of dat komt door de sport zelf of door de sportcoach etc.

Toestemming opname interview en duidelijke vermelding dat vragen niet beantwoord hoeven te worden wanneer de participant deze te persoonlijk vind. Dat ze bij wijze van spreken de deur uit mogen lopen en dat we dan nog even goede vrienden zijn.

(Start opname voicerecorder)

Topics

Startvragen: achtergrondgegevens participant:

- Naam participant
- Leeftijd
- Naam project
- Hoe lang sporten in het algemeen
- Welke sporten voor deelname project
- Hoe lang sporten bij het project

Hoofdvragen:

1. Hoe ben je bij het project gekomen?*

- Waarom ben je hier gaan sporten?
- Vind je het leuk om hier sporten?
- Waarom vind je het leuk om hier te sporten?
- Vind je het een leuke sport?
- Komt het ook door de sportcoach dat je het leuk vind om hier te sporten?
- Waarom wel / niet?
- Hoe komt dit?

2. Hoe verloopt een les?

- Wat gebeurt er tijdens een les?
- Welke oefeningen worden er gegeven?
- Hoe legt de sportcoach iets uit?
- Wat zegt de sportcoach tijdens de les?
- Als er tijdens de les iets niet lukt wat doe je dan?
- Wat doet de sportcoach dan?
- Wat zegt de sportcoach dan?
- En als dat komt doordat er op school of thuis iets is gebeurt?
- Wat doet de sportcoach dan?
- Wat zegt de sportcoach dan?

3. Verbetering competenties

- Heb je het idee dat je nu meer kan dan toen je begonnen was?
- Waarom denk je dat?
- Komt dat ook door de sportcoach?
- Hoe komt dat door de sportcoach?
- Kun je hiervan voorbeelden noemen?
- Voel je je daardoor sterker?

4. Handelen sportcoach

- Steunt de sportcoach je?
- Waarom wel / niet?
- Waarin doet hij dat?
- Hoe doet hij dat?
- Waarom doet hij dat?
- Kun je voorbeelden hiervan noemen?

5. Waardering sportcoach

- Voel je je gewaardeerd door de sportcoach?
- Heb je het idee dat hij je accepteert?
- Spreekt de sportcoach zijn goedkeuring uit?
- Voel je je erkend door de sportcoach?
- Waarom wel / niet?
- Kun je hiervan voorbeelden noemen?

6. Aandacht sportcoach

- Vind je dat de sportcoach naar je luistert?
- Hoe laat hij dat zien?
- Heb je het idee dat de sportcoach er voor je is?
- Waarom denk je dat?
- Kun je hiervan voorbeelden noemen?

7. Verbetering zelfvertrouwen

- Voel je jezelf sterker dan voordat je hier kwam sporten?
- Stel dat je jezelf cijfers moest geven hoe je je voelde voordat je hier kwam sporten en nu, welke cijfers zouden dat dan zijn?
- Waardoor komt dat verschil in cijfers / waarom niet?
- Komt dit ook door de sportcoach?
- Hoe komt dit door de sportcoach?
- Waarom komt dit door de sportcoach?

*Bij het sportzorgtraject deze vraag beginnen met: vind je het leuk om hier te sporten?

Bijlage 3: achtergrond sportprojecten

De achtergrond van de sportprojecten is volledig afkomstig van www.tijdvoorvechtsport.nl. Het laatste sportproject Hawk heeft de tekst van het project Stamina. Zowel Hawk als Stamina zijn projecten met dezelfde achtergrond en doel en identiek aan elkaar, gegeven door dezelfde sportcoach. Hawk is echter geen sportproject van Tijd voor Vechtsport, maar van de gemeente Tilburg. De sportcoach van Hawk heeft aangegeven dat de sportprojecten identiek aan elkaar zijn waarna besloten is de tekst van het sportproject Stamina te gebruiken als achtergrondinformatie voor het sportproject Hawk.

VECHT(SPORT)EN VOOR EEN KANS

Voor het sport-zorgproject is gekozen voor de naam 'Vecht(sport)en voor een kans'. Vecht(sport)en voor een kans bestaat uit twee onderdelen. Aan de ene kant zijn er de vrije inloopuren voor jongeren van Stichting Kompaan. Aan de andere kant de 'verplichte' vechtsportlessen voor jongeren die het programma Crossroads volgen. Beide onderdelen worden verzorgd door sportclub La Sala uit Tilburg.

Vrije inloopuren

De vrije inloopuren zijn bedoeld voor jongeren van Stichting Kompaan die vanuit een intrinsieke motivatie willen vechtsporten. Jongeren van Stichting Kompaan die geïnteresseerd zijn in vechtsporten kunnen zich via hun leiding of de sportclub opgeven voor de lessen. In de opstartfase zal de les een keer per week, op maandagmiddag van 16.00 tot 17.00, plaatsvinden. De les kent een maximale groepsgrootte van 20 jongeren. Afhankelijk van het aanbod aan jongeren kunnen deze uren worden opgeschaald naar 4 uur per week. De vechtsportlessen worden binnen de openingstijden van sportclub La Sala verzorgd met uitzondering van de nationale feestdagen.

Om de lessen van de vrije inloopuren onder de aandacht van de jongeren van Stichting Kompaan te brengen zullen er flyers en posters worden gemaakt. Deze flyers en posters worden op locaties van Stichting Kompaan opgehangen. Het actief werven van jongeren die willen vechtsporten is begonnen aan het begin van 2008. De wervingsactiviteiten zullen naar gelang de opkomst worden geïntensiveerd of afgebouwd. De mogelijkheid om presentaties over vechtsporten tijdens 'ledenbijeenkomsten' van Stichting Kompaan te verzorgen bestaat. In overleg met de jeugdzorginstelling worden deze ingepland.

Vechtsportlessen binnen het programma Crossroads

Crossroads is een dagbestedingprogramma dat Stichting Kompaan in samenwerking met andere zorgpartners in Tilburg heeft opgezet. Jongeren die aan het programma deelnemen zijn verplicht om zich aan het dagprogramma te houden. De programmadagen duren van 8.00 tot 20.00 uur. Binnen het programma is er een groot deel gereserveerd voor onderwijs en werk.

Vanaf 5 november 2007 wordt vechtsportonderwijs binnen het dagprogramma opgenomen. De jongeren van Crossroads zijn 'verplicht', tenzij er verplichtingen ten aanzien van onderwijs, werk of stages zijn, om twee keer in de week met de vechtsportlessen mee te doen. De trainingen zullen plaatsvinden op de maandag en vrijdagmiddag van 17.00 tot 18.00 uur.

Jongeren van Crossroads zullen zich, zoals ieder ander, aan de dojo-etiquette van sportclub La Sala moeten houden. Teneinde de uniformiteit van de groep te benadrukken zullen er taekwondopakken worden aangeschaft. De taekwondopakken krijgen de jongeren zelf in beheer en ze moeten dan ook zelf zorg voor dragen dat het pak gewassen en gestreken is. Na de training zal de docent erop toezien dat iedereen zich douchet en zich weer fris richting Crossroads gebouw kan begeven.

Tijdens de trainingen zal altijd een begeleider van het Crossroads team aanwezig zijn. De contactpersoon van de docent informeert de docent voorafgaand aan de les per e-mail wie er voor welke training wordt verwacht. De docent kan zijn lesopbouw hierop afstemmen en heeft hiermee het overzicht bij het opvangen van de jongeren voor de training. De begeleiders van Crossroads hebben een observerende rol tijdens de training. Zij houden ook het logboek bij waarin bijzonderheden en de opkomst worden vermeld. Ervaringen uit de training kunnen op deze wijze op een gestructureerde manier binnen het dagprogramma worden teruggekoppeld met de jongere. Sportclub La Sala heeft niet de beslissingsbevoegdheid, om wat voor reden dan ook, om de deelnemers naar huis of weg te sturen. Dit zal altijd met de begeleiding van Crossroads worden besproken.

De docent en de contactpersoon zullen wekelijks een vast briefingmoment hebben. Bijzonderheden vanuit beide partijen worden gemeld zodat beide partijen hier ook direct actie op kunnen ondernemen. De docent zou bijvoorbeeld zijn lesopbouw op een voorgevallen incident kunnen afstemmen. Na de kennismakingsperiode tussen jongere en vechtsportdocent is het moment daar om per jongere zijn persoonlijke doelstellingen te formuleren. De docent zal dan tijdens de les gericht met de jongeren aan de slag kunnen.

Om de integratie van de Crossroads jongeren met de reguliere leden te bevorderen worden deze jongeren in staat gesteld om tijdens de reguliere les op woensdagavond van 18.00 tot 19.00 uur mee te doen. De les op woensdagavond staat onder leiding van de docent die de Crossroads vechtsportlessen verzorgt. Op deze wijze is er toch enig toezicht op het functioneren en gedrag binnen de sportclub. Eventuele bijzonderheden kunnen tijdens het vaste briefingmoment met de begeleiding van Crossroads worden besproken.

Sportclub La Sala is het hele jaar door geopend. Trainingen worden enkel afgelast tijdens de kerstdagen en bijzondere feestdagen. Hierover vindt altijd terugkoppeling met de begeleiding van Crossroads plaats. Jongeren van Crossroads die aan andere sporten binnen La Sala willen meedoen kunnen dit bij de docent melden. De lessen hiervoor zijn altijd additief op de twee 'verplichte' uren.

Doorstroom naar de sportschool

Nadat het behandelprogramma is afgerond, kunnen deelnemers aan het zorgproject doorstromen naar de reguliere lessen. Deze reguliere lessen staan onder leiding van de docent die het sport-zorgproject uitvoert. Op deze manier kan er tijdig worden bijgestuurd als het mis dreigt te gaan. Naast de bijsturing is de docent nog steeds de 'significant other' voor de jongeren. Het contact tussen leerling en docent moet derhalve onderhouden worden. Jongeren die het Crossroads programma met succes hebben afgerond krijgen de mogelijkheid om een jaar lang gratis te sporten bij La Sala. Het tweede jaar betaald de jongere

de helft en het derde jaar na afronding gelden de reguliere tarieven. De jongeren die gebruik maken van de vrije inloopuren kunnen dat tot het eind van 2010 blijven doen. Elk jaar zal er ter afsluiting van het budojaar een evenement worden georganiseerd voor de jongeren van Stichting Kompaan. Het evenement zal in het teken staan van een workshop van een bekende Nederlandse vechtsporter. De jongeren van Stichting Kompaan mogen zelf met een verzoek komen. De KNKF zal deze persoon vervolgens met het verzoek benaderen.

www.tijdvoorvechtsport.nl

KICK- EN THAIBOKS DOJO AMSTERDAM; WERKEN AAN JE ONTWIKKELING VIA KICKBOKSEN!

Sinds eind 2007 is Amsterdam een aanbieder van kickboksen rijker. Hoewel er al enorm veel initiatieven bestaan op dit gebied is Kick- en Thaiboks Dojo Amsterdam (KTDA) een zeer uniek project. Initiatiefnemer Youssef Aoueriaghel richt zich, in tegenstelling tot vele soortgelijke initiatieven, namelijk niet op pure sportieve prestaties. Youssef vindt het veel belangrijker dat de jongeren uit de Indische Buurt in Amsterdam-Oost zich breed ontwikkelen. Kickboksen ziet hij als een middel om dit te bewerkstelligen. Ook probeert KTDA de jongeren meer mee te geven, zo zijn er huiswerkklassen en wordt er gewerkt aan een buurtfunctie van de club.

Youssef, die in het dagelijks leven werkzaam is als docent op een ZMOK school, is zich zeer bewust van de maatschappelijke rol die een trainer heeft. Omdat het kickboksen enorm populair is onder de (vooral Marokkaanse) jeugd in de Indische Buurt heeft hij met Younnes Elmahsani, veelvoudig Nederlands- en Europees kampioen kickboksen, KTDA opgericht. Hoewel de hoofdactiviteit natuurlijk het beoefenen van kickboksen is, probeert KTDA de jeugd veel meer mee te geven. Zo wordt er iedere zaterdagochtend een ruimte opengesteld om huiswerk te maken. Regelmatige deelname aan deze huiswerkklassen wordt beloond met korting op de contributie of materialen. Omdat de kickbokstrainer voor vele jeugdleden een groot rolmodel is, hopen Youssef en Younnes hun steentje te kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van de jeugd.

Ook wordt er hard gewekt aan een buurtfunctie binnen de club. Hiermee wil KTDA een centraal aanspreekpunt in de buurt worden, waar mensen terecht kunnen met klachten, maar meer nog een plek waar de jeugd zich thuis kan voelen en zich begrepen voelt. Wanneer dit wordt gerealiseerd kan de vereniging een zeer actieve bijdrage leveren aan de maatschappelijke ontwikkeling van de jeugd, en hiermee de levensstandaard van de hele buurt mee helpen te verhogen.

www.tijdvoorvechtsport.nl

Hawk

Vechtsport wordt in dit project als middel gebruikt. Het imago van de Oosterse gevechtkunst zorgt ervoor dat de allochtone jongeren meer open zullen staan voor de, in eerste instantie onbewuste, overdracht van de eigenschappen discipline, doorzettingsvermogen, respect, vertrouwen en zelfbeheersing. De wijze waarop onderwijs wordt gegeven, zal primair als doelstelling hebben om deze eigenschappen aan te leren. Slechts secundair staat het aanleren van de vechtsport centraal.

De nieuwe aanpak die voor het project is gekozen, is te herleiden tot de primaire oorzaak voor het falen van bestaande projecten voor allochtone jongeren: het vroegtijdig afhaken van jongeren. Dit, omdat de aanpak niet aansprekend genoeg is. Die nieuwe aanpak maakt gebruik van alle positieve kanten van Oosterse gevechtkunsten. De reden waarom de vereniging heeft gekozen voor deze aanpak, is dat het jezelf trainen in Oosterse gevechtkunsten een individuele bezigheid is die veel discipline en doorzettingsvermogen vereist. Dit zijn al twee positieve eigenschappen die kunnen worden ontwikkeld. Door de hulpverlenerrelatie te verleggen van een kantoor naar een dojo (een trainingsruimte voor Oosterse gevechtkunsten) ontstaat een andere vorm van interactie tussen hulpverlener (de meester) en de hulpbehoevende allochtone jongeren. De meester heeft in een dojo een bepaalde status waardoor de jongeren eigenschappen aanleren zoals respect, maar ook vertrouwen voor de hulpverlener cq. een hulpverlenende instantie in deze. Doordat het mogelijk is in een dojo opgekropte agressie en energie op een positieve en gecontroleerde wijze kwijt te raken is de jongere onbewust bezig met het ontwikkelen van zelfbeheersing.

Het imago van de Oosterse gevechtkunst zorgt ervoor dat de allochtone jongeren meer open zullen staan voor de, in eerste instantie onbewuste, overdracht van de eigenschappen discipline, doorzettingsvermogen, respect, vertrouwen en zelfbeheersing. De wijze waarop onderwijs wordt gegeven zal primair de doelstelling hebben het aanleren van deze eigenschappen en slechts secundair het aanleren van de vechtsport. Naast het aanleren van deze eigenschappen is een doelstelling van het project om communicatieve vaardigheden aan te leren. Er kan pas een begin worden gemaakt met het aanleren van deze vaardigheden als een eerste vertrouwensband tussen meester en jongeren is bewerkstelligd. Hiervoor is ongeveer een maand intensieve training cq. begeleiding nodig. De meester heeft pas dan het nodige vertrouwen en respect gewonnen om ook als gespreksleider te kunnen fungeren. Vanaf dat moment is het mogelijk om vertegenwoordigers van potentiële werkgevers, onderwijsinstellingen, Justitie en gemeente te ontvangen en een dialoog op gang te brengen. In die dialoog kan de meester de communicatieve vaardigheden van de jongeren bijschaven en vormgeven. Vooraf aan de dialogen zal er eerst gewerkt worden met casussen waarin verschillende situaties zullen worden behandeld.

Om een extra stimulans te geven aan het aanleren van positieve eigenschappen en communicatie vaardigheden worden tenslotte nog voorbeeldfiguren uitgenodigd om aan te tonen dat deze eigenschappen en vaardigheden noodzakelijk zijn om in deze maatschappij succesvol te zijn. Het toepassen van de aangeleerde eigenschappen, het trainen van de communicatieve vaardigheden in een

dialogo met maatschappelijke partijen en het in contact komen met voorbeeldfiguren die deze eigenschappen en vaardigheden beheersen zullen tot een interessant resultaat leiden. Het zal bij de jongeren leiden tot het besef dat ook zij onderdeel uitmaken van en invloed hebben op de maatschappij. Met name op het gebied van veiligheid, onderwijs en werk. Alle aangeleerde eigenschappen en vaardigheden, evenals dit besef, vormen het karakter dat nodig is om de hulpverleningstrajecten tot een succesvol einde te brengen.

www.tijdvoorvechtsport.nl