

De ideale sportbegeleider

Focusgroepen met jongeren op het vmbo



Auteurs:

Manou Anselma, Mulier Instituut
Katharina Preuhs, TNO Health & Work
Jenneke Saat, HAN University of Applied Sciences

Datum: April 2025

Samenvatting

Het VMBO Sportlab heeft als doel om jongeren op het vmbo meer te laten bewegen. Dit rapport beschrijft het onderzoek gericht op het ontdekken van de kenmerken van sportbegeleiders die jongeren inspireren. Daarnaast is geëxperimenteerd met werkvormen om jongeren te betrekken in onderzoek.

Het onderzoek werd uitgevoerd op het Mondial College in Nijmegen met tweedejaars vmbo-leerlingen. Er waren twee bijeenkomsten tijdens de gymles met als onderwerp (1) Focus op het uiterlijk en de uitstraling van sportbegeleiders en (2) Focus op het gedrag en de karaktereigenschappen van sportbegeleiders.

De belangrijkste bevindingen rondom kenmerken van een ideale sportbegeleider zijn opgedeeld in uiterlijk/uitstraling en gedrag/karaktereigenschappen van een sportbegeleider. Er blijkt dat jongeren geen sterke voorkeur hebben voor de afkomst of het geslacht van de sportbegeleider, maar zij vinden het belangrijk dat de begeleider er sportief uit ziet en niet te oud is (20-50 jaar). Belangrijke eigenschappen van een sportbegeleider zijn ervaring, respectvol, duidelijk, grappig, toegankelijk, stimulerend, fanatiek en empathisch. Een goede sportbegeleider motiveert, geeft goede tips, en creëert een veilige en respectvolle omgeving.

Qua ervaringen met de werkvormen zien we dat leerlingen verschillende werkvormen waardeerden, zoals een soort 'over-de-streep' oefening. Creatieve opdrachten waarin leerlingen met woordenwolken mochten maken en plaatjes uit tijdschriften mochten knippen werd positief ontvangen. Tijdens de opdrachten werd duidelijk dat herhaling van de opdracht en samenvatten belangrijke aandachtspunten zijn. Lange opdrachten werkten minder goed dan de korte opdrachten. Voor het faciliteren van werkvormen raden wij daarom aan om opdrachten kort te houden (maximaal 15 minuten) met een totale duur van bijeenkomsten tussen de 45-60 minuten. Zorg voor een goede groepsdynamiek door rekening te houden met de onderlinge verhoudingen tussen leerlingen. Evalueer opdrachten en materialen vooraf met een vergelijkbare doelgroep.

Aanbevelingen voor sportbegeleiders zijn: Wees motiverend, behulpzaam, eerlijk, respectvol en empathisch. Om als sportbegeleider te blijven leren hoe je leerlingen bereikt en met bepaalde situaties moet omgaan, kan het helpen om regelmatig te reflecteren op eigen eigenschappen en gedrag, en aan intervisiebijeenkomsten met andere sportbegeleiders deel te nemen. Daarnaast raden we aan om te investeren in het leren kennen van de jongeren en op hun individuele behoeften en wensen in te spelen.

Het huidige onderzoek biedt inzichten in gewenste kenmerken van sportbegeleiders voor jongeren van het vmbo en in participatieve werkvormen die jongeren in het vmbo aanspreken wanneer ze deelnemen aan onderzoek.

Inhoud

Samenvatting	2
Inhoud	3
1. Inleiding.....	4
2. Methode	5
2.1. Doelgroep.....	5
2.2. Opzet	5
2.2.1. Bijeenkomst 1	5
2.2.2. Bijeenkomst 2	6
2.2.3. Evaluatie.....	6
3. Resultaten	7
3.1. Kansrijke kenmerken van een sportbegeleider	7
3.1.1. Het uiterlijk van een sportbegeleider	7
3.1.2. Gedrag en karaktereigenschappen van een sportbegeleider	7
3.2. Ervaringen en voorkeuren van jongeren van het vmbo rondom de gebruikte participatieve werkvormen	9
3.2.1. Bijeenkomst 1	9
3.2.2. Bijeenkomst 2	10
4. Conclusies.....	12
4.1. Kansrijke kenmerken sportbegeleiders.....	12
4.2. Voorbereiden en faciliteren van participatieve werkvormen.....	12
5. Aanbevelingen	13
Kansrijke kenmerken sportbegeleiders	13
Faciliteren van participatieve werkvormen.....	13

1. Inleiding

Dit onderzoek is onderdeel van het project 'VMBO Sportlab'. Het project het 'VMBO Sportlab' heeft als doel jongeren in het vmbo meer fysiek actief te krijgen.

Centraal in deelprojecten, staat het identificeren van nieuwe manieren om jongeren in het vmbo innovatief te betrekken bij het doen van onderzoek. Daarom worden er verschillende korte en kleine experimenten uitgevoerd die inzicht geven in de (participatieve) werkvormen die hen aanspreken, evenals de duur van de werkvormen, mate van keuze en autonomie.

Als er meer inzicht is in (hoe) verschillende participatieve werkvormen aansluiten bij de jongeren stelt dit ons in staat om jongeren van het vmbo op een passende en leuke manier te betrekken bij onderzoek naar het verhogen van fysieke activiteit, wat mogelijk ook de betrouwbaarheid en effectiviteit ten goede komt.

Het huidige onderzoek is opgezet rondom het thema 'x-factor van sportbegeleiders'.

Er zijn sportbegeleiders (bv. buurtsportcoach, LO-docent, trainer sportclub, leefstijlcoach) die er heel goed in slagen om jongeren bij hun sportactiviteit te betrekken, te enthousiasmeren en juist jongeren te bereiken die door andere docenten/organisaties niet worden bereikt (zoals jongeren met weinig affiniteit voor sport of meiden in het algemeen). Maar, wat is het in deze sportbegeleiders dat jongeren aantrekt?

Hiervoor is onderzoek gedaan naar belangrijke kenmerken van sportbegeleiders op verschillende vlakken, zoals uiterlijk, etniciteit, gender, karaktereigenschappen en gedrag. Een aantal van deze factoren zijn niet te veranderen bij een persoon, maar deze factoren geven ons wel inzicht in de gedachtes en ervaringen van jongeren. Deze gedachtes en ervaringen zijn op hun beurt mogelijk wel te beïnvloeden. Kenmerken van houding en gedrag van sportbegeleiders worden ook achterhaald, die sportbegeleiders helpen om jongeren in het vmbo beter te betrekken in sportactiviteiten.

De twee doelen van het onderzoek zijn:

- 1) Inzichten opdoen rondom kenmerken en gedrag van sportbegeleiders die kansrijk zijn in het betrekken van jongeren.
- 2) Ophalen van ervaringen en voorkeuren van jongeren in het vmbo rondom diverse participatieve werkvormen om hen succesvol te betrekken bij onderzoek naar meer bewegen en sportactiviteiten.

2. Methode

2.1. Doelgroep

De doelgroep van dit onderzoek zijn middelbare scholieren in het vmbo. Dit onderzoek is uitgevoerd op het Mondial College in Nijmegen, op de locatie waar het vmbo-onderwijs centraal staat. Op deze locatie volgen leerlingen onderwijs welke woonachtig zijn in Nijmegen en uit omliggende dorpen (bijvoorbeeld: Wijchen, Druten, Lent). De school is etnisch en cultureel divers, waardoor verkregen resultaten zo goed mogelijk te generaliseren zijn naar andere jongeren in het vmbo-onderwijs. Aan het huidige onderzoek hebben leerlingen uit tweedejaars klassen deelgenomen. Omdat er op het Mondial College verbinding bestaat tussen onderwijs, praktijk en onderzoek, dragen leerlingen regelmatig informatie aan ten behoeve van onderzoek, waarvoor ouders toestemming hebben gegeven.

2.2. Opzet

Het onderzoek bestond uit twee bijeenkomsten die gedurende twee opvolgende weken in de gymles van de klas werden georganiseerd. Voor de bijeenkomsten was een blokuur ingepland (anderhalf uur). De eerste bijeenkomst stond in het teken van het uiterlijk van een sportbegeleider, waar werd ingegaan op bijvoorbeeld gender, etniciteit, kleding en overkomen. De tweede bijeenkomst stond in het teken van het innerlijk van een sportbegeleider en ging met name over gedrag en karaktereigenschappen.

2.2.1. Bijeenkomst 1

Bij de bijeenkomst waren een gespreksleider en een notulist aanwezig vanuit het VMBO Sportlab, samen met een LO docent en onderzoeker van het Fitlab¹.

Introductie en kennismaking. De bijeenkomst begon met een korte introductie van de gespreksleider. Daarna werd er een kennismakingsspel gespeeld waarbij in groepjes een bal werd rondgegooid. Degene die de bal ontvangt noemt de naam van degene die de bal gooide. De ontvanger vertelt daarna hoe die zich voelt. Bij het tweede rondje hoeven er geen namen meer te worden genoemd en vertelt de ontvanger van de bal wat zijn/haar hobby is.

Vragenronde sport- en beweegervaringen. Na het kennismakingsspel werd de groep leerlingen opgedeeld in vier subgroepen met een facilitator. Binnen deze subgroepen werd de vraag besproken “Waar denk je aan bij een goede sportbegeleider?” met de verdiepende vraag “Zit daar verschil in per ‘type’ sportbegeleider (trainer, LO-docent, naschoolse begeleider zoals een buurtsportcoach)?”.

Stellingen over sportbegeleiders. In een plenaire setting werden vijf stellingen (zoals “Ik vind het belangrijk dat een sportbegeleider mij motiveert om te gaan sporten”, of “Ik vind het belangrijk dat een sportbegeleider dezelfde culturele achtergrond heeft als ik”) besproken. De stelling werd voorgelezen en de leerlingen konden naar de ene kant van de zaal lopen als ze het eens waren met de stelling, of naar de andere kant als ze het oneens waren met de stelling. Een

¹ Gezien de visie van het bestuur van de school, om te willen bijdragen aan een gezonde leefstijl van hun leerlingen, worden er vanuit het zogenaamde Fitlab in de school activiteiten georganiseerd die een gezonde leefstijl bevorderen. Leefstijlcoaches organiseren activiteiten gericht op voeding, beweging, slaap, stress en ontspanning. Een onderzoeker is aangesteld om relevante praktijkvragen ten behoeve van het Fitlab en leefstijl en onderwijs te beantwoorden.

aantal leerlingen werd vervolgens gevraagd waarom ze het eens of oneens waren met de stelling.

Uiterlijk van de ideale sportbegeleider. Deze opdracht werd door de leerlingen in hun eerder gevormde subgroep uitgevoerd en omvatte drie delen: 1) Elke groep maakte een woordenwolk met het antwoord op de vraag “Hoe ziet de ideale sportbegeleider eruit?”. 2) Leerlingen vulden de woordenwolk aan met tekeningen en knipsels uit tijdschriften. 3) Elke groep presenteerde aan de rest van de klas wat ze hadden gemaakt en besproken. Ook bij dit onderdeel werd er gevraagd of het uitmaakt over wat voor type sportbegeleider het gaat.

Afsluiting. De bijeenkomst werd afgesloten met een korte samenvatting. Vervolgens werd bij de leerlingen opgehaald wat ze van de bijeenkomst en opdrachten vonden, werden ze bedankt voor hun deelname en werd verteld wat er tijdens de tweede bijeenkomst op het programma stond.

2.2.2. Bijeenkomst 2

Bij de tweede bijeenkomst waren een gespreksleider en een notulist aanwezig vanuit het VMBO Sportlab, samen met een stagiair, LO-docent en onderzoeker van het Fitlab. De bijeenkomst duurde een uur.

Introductie en check-in. De bijeenkomst begon met een korte check-in hoe het met de leerlingen gaat en een korte terugblik naar bijeenkomst 1.

Gedrag van de ideale sportbegeleider. Er werden, plenair, drie video's getoond die vervolgens één voor één werden besproken met de volgende leidende vragen: “Wat vinden jullie van het gedrag van de sportbegeleider in deze situatie?” en “Hoe zou de ideale sportbegeleider in deze situatie reageren?”.

Energizer. Leerlingen deden mee met een kortdurend actief spel.

Karaktereigenschappen van de ideale sportbegeleider. Leerlingen werden verdeeld in vier subgroepen met een facilitator en kregen drie opdrachten: 1) Het doornemen van een lijst met karaktereigenschappen en verduidelijken waar nodig, 2) Tien karaktereigenschappen kiezen die voor de leerlingen het belangrijkst zijn in een sportbegeleider, 3) De tien karaktereigenschappen rangschikken.

Afsluiting. De bijeenkomst werd afgesloten met een korte samenvatting. Vervolgens werd bij de leerlingen opgehaald wat ze van beide bijeenkomsten vonden en hoe het was om eraan mee te doen. Ten slotte werd aan de leerlingen verteld wat de onderzoekers met hun gegevens doen en werden ze bedankt voor hun deelname. Als dank voor deelname kregen zij €150,- ter besteding aan een sportactiviteit, samen met hun LO docent.

2.2.3. Evaluatie

Na elke opdracht werden leerlingen gevraagd of ze de opdracht leuk of niet leuk vonden, door stickertjes te plakken op een groot vel papier. Daarnaast heeft de LO-docent in de eerste opvolgende les de opdrachten geëvalueerd. Alle facilitators zaten na elke bijeenkomst samen om de bijeenkomsten te evalueren.

3. Resultaten

In totaal hebben er 15 leerlingen (7 jongens; 8 meiden) met diverse etnische achtergronden aan de twee bijeenkomsten deelgenomen. Sommige opdrachten werden klassikaal gedaan, anderen in subgroepen. De subgroepen werden door de LO-docent gemaakt die daarbij rekening hield met bijvoorbeeld leerlingen die goed samen konden werken. Er was een groepje met ‘pittige’ leerlingen, waar een ervaren facilitator op werd gezet.

3.1. Kansrijke kenmerken van een sportbegeleider

In de twee bijeenkomsten is input opgehaald over de wensen met betrekking tot het uiterlijk en uitstraling van een sportbegeleider, en het gedrag en karaktereigenschappen van een sportbegeleider. Het gedrag en de karaktereigenschappen zijn uitgebreider besproken, omdat in opdrachten waar het over het uiterlijk ging, gedrag ook naar voren kwam.

3.1.1. Het uiterlijk van een sportbegeleider

Uit de gesprekken en opdrachten met leerlingen werd duidelijk dat leerlingen geen duidelijke voorkeur hebben met betrekking tot de afkomst van de sportbegeleider. Uit de gesprekken bleek echter dat de meeste leerlingen ook geen ervaring hebben met sportbegeleiders met een migratieachtergrond. Wel dachten een aantal leerlingen dat dezelfde etnische achtergrond kan zorgen voor meer begrip wanneer er bijvoorbeeld een grapje wordt gemaakt: *"Dezelfde afkomst is leuk, want als ik grapjes maak, snapt hij het."*

Veel leerlingen gaven aan zelf ook geen voorkeur voor het geslacht van de sportbegeleider te hebben. Maar net als bij de afkomst van de sportbegeleider, hebben ze ook geen tot weinig ervaring met vrouwelijke sportbegeleiders. Dit kan verklaren waarom leerlingen wel vaak in de “hij-vorm” spraken over sportbegeleiders en dat er overwegend voor plaatjes met mannelijke voorbeelden werd gekozen. Leerlingen gaven aan dat ze het belangrijk vinden dat de sportbegeleider er sportief uit ziet en lijken mannen er sneller sportief uit te vinden zien. Bij vrouwen zitten hier volgens leerlingen voorwaarden aan; vrouwen met lang haar zouden bijvoorbeeld hun haar vast moeten dragen om er sportief uit te zien.

Verder gaven leerlingen aan dat een sportbegeleider niet te oud zou moeten zijn, met een voorkeur in leeftijdsrange van 20-50 jaar: *"Het gaat erom hoe iemand is,"* zegt een leerling. Een ander vult aan: *"Ik vind het niet belangrijk hoe diegene eruit ziet, maar hij moet sportief zijn, goede trainingen geven, sportief gekleed zijn en niet te oud zijn (boven de 50, volgens de leerling)."*

3.1.2. Gedrag en karaktereigenschappen van een sportbegeleider

Onderstaande woordenwolk (figuur 1) geeft weer welke woorden het meest werden gebruikt om het gedrag en karakter van een ideale sportbegeleider te omschrijven.



Figuur 1: Woorden die leerlingen gebruiken om het gedrag en karakter van hun ideale sportbegeleider te omschrijven

Daarnaast kozen leerlingen in een opdracht uit een lijst met karaktereigenschappen welke zij het belangrijkste vonden in een sportbegeleider. Onderstaand zijn de belangrijkste eigenschappen gerangschikt:

1. Ervaren
2. Respectvol
3. Duidelijk
4. Grappig
5. Toegankelijk
6. Stimulerend
7. Fanatiek
8. Luisterend

Volgens de leerlingen is de ideale sportbegeleider een begeleider met diverse eigenschappen. Ze vinden het prettig als een sportbegeleider ervaren is in de sport, zodat leerlingen van de begeleider kunnen leren en beter worden. Hierbij hoort ook de kwaliteit dat de sportbegeleider goede tips voor verbetering kan geven en het verlenen van bevestiging wanneer leerlingen het goed doen: *“Als ik weet dat ik het goed doe, en dat hoor, weet ik dat ik zo door kan gaan”*. Dit geldt voor de individuele sporter, maar kan ook betrekking hebben op het aansturen van een team dat als doel heeft om samen te winnen.

Daarnaast werd ook ervaring in lesgeven genoemd en het ingrijpen in situaties die niet per se betrekking hebben op sport of de sportles: *“Hij moet niet alleen iets weten over één ding, maar ook over andere situaties kunnen handelen.”* Hiermee werd bijvoorbeeld bedoeld dat een sportbegeleider ook weet hoe te handelen wanneer er conflicten in de klas spelen. Leerlingen benoemden dat een sportbegeleider ook in situaties buiten de gymzaal een rol kan innemen en durft te vragen wat er bij leerlingen aan de hand is, zelfs mogelijk ingrijpt en helpt om problemen op te lossen: *“Ze [gymdocente in voorbeeldfilmpje] had kunnen vragen wat er was gebeurd om de reden te achterhalen”*. Leerlingen vonden dat de docent zou moeten uitvragen wat er speelde en zou moeten weten hoe de verhoudingen tussen leerlingen liggen.

De juiste communicatie is ook een belangrijk punt voor de leerlingen. De juiste toon lijkt hier een rol in te spelen: *"Hoe hij dingen zegt, dat hij geen 'attitude' heeft."* Maar ook duidelijkheid werd hierin benoemd. Een sportbegeleider moet duidelijk zijn over welke verwachtingen die heeft, of hoe bepaalde oefeningen/opdrachten uitgevoerd dienen te worden. Een leerling zegt: *"Ja, want als hij niet duidelijk is, snap ik er geen bal van."* – wat tot irritatie leidt. Hierbij sluit aan dat de sportbegeleider toegankelijk en luisterend moet zijn. Dit houdt bijvoorbeeld in dat de begeleider kijkt naar wat de leerling wil.

Leerlingen vinden het belangrijk dat de sportbegeleider respectvol is: Een leerling zegt: *"Als je niet respectvol bent tegenover anderen, dan ben je onbeschoft."* Een ander voegt toe: *"Het maakt iemand een leuker persoon."* Voor de leerlingen is het belangrijk dat iedereen zichzelf mag zijn en jongens en meisjes gelijk worden behandeld. Daarbij worden ook eigenschappen genoemd als empathisch, lief en eerlijk.

Leerlingen hechten daarnaast ook waarde aan een sportbegeleider die grappig is, alhoewel daar wel grenzen aan zitten. Zo moet de begeleider wel weten wanneer te stoppen. Het hebben van een goed humeur en vrolijk zijn, werden wel belangrijk gevonden: *"Dat hij tegen grapjes kan en dat je lol met elkaar hebt"*.

Leerlingen vinden het fijn als een sportbegeleider leerlingen weet te motiveren om te sporten. Het helpt leerlingen als de sportbegeleider zelf actief is in tegenstelling tot iemand die lui is, of snel chagrijnig wordt. *"Dat hij lekker actief is. Als hij blij is, vind ik dat leuk en gezellig."* Om te weten hoe leerlingen te motiveren is het weer belangrijk om aan te voelen waar de grenzen en behoeftes per persoon liggen. Sommige leerlingen vinden het fijn om door de sportbegeleider uitgedaagd te worden door bijvoorbeeld weddenschappen waarvoor ze beloond worden. Andere leerlingen worden meer gemotiveerd door gezelligheid of bemoedigende woorden.

3.2. Ervaringen en voorkeuren van jongeren van het vmbo rondom de gebruikte participatieve werkvormen

3.2.1. Bijeenkomst 1

De ervaringen van leerlingen zijn geëvalueerd aan de hand van open vragen en het plakken van stickers.

Kennismaking

De kennismaking was voor leerlingen minder interessant dan voor de begeleiders, omdat leerlingen elkaar al kenden. Hierdoor lekte bij de leerlingen wat energie weg. Voor een volgende keer zouden de facilitators een andere ijsbreker aanraden. De naamstickers die vooraf waren gemaakt werkten wel goed.

Opdracht 1: Vragenronde sport- en beweegervaringen

Deze opdracht werd door de meerderheid leerlingen als leuk ervaren. Leerlingen gaven aan dat ze het fijn vonden om alles te mogen noemen. Leerlingen vonden de vraag "Waar denk je aan bij een goede sportbegeleider?" (met doorvraag: "Zit daar verschil in per 'type' sportbegeleider (trainer, LO-docent, naschoolse begeleider zoals een buurtsportcoach)?") wel erg open en daarmee lastig. Facilitators ervoeren dat ze veel moesten doorvragen om tot antwoorden te komen. Ze moesten daarbij alle leerlingen de beurt geven om iedereen aan het woord te laten komen en niet alleen de leerlingen te horen die het hardst roepen.

Opdracht 2: Stellingen over sportbegeleiders

Deze opdracht werd door de leerlingen voornamelijk als leuk ervaren. Leerlingen gaven aan deze opdracht duidelijker te vinden dan de vorige opdracht. Ze wisten beter wat er van hen werd verwacht en ze begrepen de stellingen zonder problemen. Tijdens de opdracht bleek dat wanneer leerlingen ergens geen ervaring mee hadden, ze wel duidelijk een kant kozen. Bijvoorbeeld bij de stelling 'Ik vind het belangrijk dat een sportbegeleider dezelfde culturele achtergrond heeft als ik' gingen de meesten bij 'nee' staan. Wanneer er dan werd doorgevraagd waarom ze dat niet belangrijk vonden, bleek dat ze geen ervaring hadden met sportbegeleiders met een andere culturele achtergrond, maar ze dachten dat het hen niet uit maakte.

Leerlingen vonden het fijn dat er een beweegelement in de oefening zat. Volgens de facilitators zou in een volgende bijeenkomst de opstelling wat kleiner kunnen worden gehouden, zodat de bespreking van de stelling meer plenair kan worden gehouden. Nu stonden de leerlingen aan de twee uiteinden van de zaal en konden ze niet het gesprek volgen dat aan de andere kant werd gevoerd. Dat werd door de facilitators niet als storend ervaren, omdat de leerlingen zo even tijd voor henzelf hadden.

Opdracht 3: Woordenwolk maken met plaatjes

Ook deze opdracht werd door de meeste leerlingen positief gewaardeerd. Het creatieve aspect van deze oefening vonden de leerlingen fijn. Leerlingen vonden deze opdracht leuk omdat ze in plaats van alleen woorden opschrijven, plaatjes konden plakken: "*Je bent ook bezig met bladeren in plaats van in je hoofd bezig te zijn.*" Leerlingen gaven aan door de plaatjes makkelijker duidelijk te kunnen maken wat ze vonden in plaats van dat te moeten omschrijven met woorden. Door de plaatjes konden leerlingen makkelijker verschillende opties meteen met elkaar vergelijken en een mening vormen.

3.2.2. Bijeenkomst 2

Opdracht 1: Video's 'gedrag ideale sportbegeleider'

Over deze opdracht waren de meningen van de leerlingen verdeeld: ongeveer de helft van de leerlingen vond het bekijken van de filmpjes en daarna vragen erover beantwoorden, geen leuke opdracht. Sommige leerlingen gaven aan "*video's kijken is leuk*", terwijl anderen zeiden het lastig te vinden om de eerste vraag te beantwoorden ('Wat vinden jullie van het gedrag van de sportbegeleider in deze situatie?'). De gespreksleider vatte na het bekijken van de filmpjes kort samen en herhaalde wat er in de filmpjes gebeurde. Leerlingen vonden dit erg prettig omdat voor hen niet altijd duidelijk was wat er gebeurde in het filmpje. Het herhaaldelijke samenvatten en bespreken van de opdracht bleek behulpzaam gezien de behoefte aan herhaling vanuit de klas.

Energizer

Volgens de facilitators was de energizer een succesvol element om de leerlingen even los en de energie weer in de groep te krijgen.

Opdracht 2: Karaktereigenschappen van de ideale sportbegeleider

Bijna twee derde van de leerlingen gaf aan dat ze deze opdracht leuk vonden. De stapsgewijze aanpak van de opdracht (opgedeeld in 3 delen) werd door de leerlingen positief ervaren. Toch bleek uit de feedback van leerlingen en de uitvoer van de opdracht dat deze opdracht vrij moeilijk was voor de leerlingen. Er werden veel karaktereigenschappen besproken die voor de

leerlingen moeilijk te begrijpen waren. Daarnaast waren er meerdere woorden die op elkaar leken, zoals ervaren en bekwaam. Hierdoor was er veel tijd nodig om de karaktereigenschappen (herhaald) uit te leggen. Dit leidde ertoe dat sommige woorden, zoals bekwaam, niet als belangrijk werden gekozen omdat leerlingen het woord niet kenden en kozen voor woorden die ze wel kenden. Doordat er veel karaktereigenschappen waren, vonden leerlingen het ook lastig om te kiezen welke ze belangrijk vonden en welke niet. Dit kostte daarom ook meer tijd dan ingepland.

Tijdens deze opdracht zijn waardevolle gesprekken met de leerlingen gevoerd. Er werd onder andere duidelijk dat meiden andere eigenschappen belangrijk vonden dan jongens. Meiden gingen meer voor eigenschappen zoals respectvol, empathisch, luisterend en toegankelijk, terwijl jongens eerder eigenschappen zoals competitief, stimulerend, en innovatief belangrijk vonden.

4. Conclusies

4.1. Kansrijke kenmerken sportbegeleiders

Uit de gesprekken met de leerlingen komen een aantal karaktereigenschappen naar voren die zij graag zien in een sportbegeleider, zoals motiverend, behulpzaam, eerlijk, respectvol en empathisch. Maar belangrijker lijkt dat de sportbegeleider de kwaliteiten heeft om aan te voelen wat een individu en een groep nodig heeft tijdens een les of training. Een sportbegeleider zou dus sensitief moeten zijn, of moeten leren hoe wensen en behoeften aan te voelen of uit te vragen bij leerlingen.

Daarnaast vinden leerlingen 'ervaring' een belangrijke kwaliteit in een sportbegeleider. Als voorbeeld is 'sportervaring' genoemd, wat zou leiden tot goede kwaliteiten om leerlingen te leren hoe ze beter kunnen worden in een sport. Ook is 'pedagogische/didactische ervaring' genoemd, om goed een klas/team te leiden en een veilige situatie te creëren waar iedereen zichzelf kan zijn.

Doordat leerlingen weinig tot geen ervaring hebben met vrouwelijke sportbegeleiders of sportbegeleiders van verschillende afkomst, konden zij niet uit ervaring spreken of zij een voorkeur hebben qua gender of de afkomst van een sportbegeleider. Leerlingen gaven aan dat het voor hen niet uitmaakt wat het gender of de afkomst is van een sportbegeleider.

Voor bovenstaande eigenschappen is geen verschil gevonden voor het soort begeleider.

4.2. Voorbereiden en faciliteren van participatieve werkvormen

De opdrachten en werkvormen werden over het algemeen redelijk positief door de leerlingen geëvalueerd. Enkele woorden werden als moeilijk ervaren zoals bekwaam, innovatief en empathisch, waardoor leerlingen niet goed wisten wat er van ze werd verwacht of ze een opdracht niet goed konden uitvoeren. Dit liet zien dat het niet voldoende was dat de woorden voorafgaand door een leerkracht waren gecheckt, maar het beste bij een vergelijkbare groep leerlingen getest hadden kunnen worden. Opdrachten met een fysieke of creatieve component werkten het beste. Leerlingen vonden het fijn om te visualiseren; door te werken met plaatjes konden ze beter uiten wat ze bedoelden dan in woorden.

We merkten dat leerlingen bij de start van de bijeenkomst nog meer rust en focus hadden. We werkten met verschillende typen opdrachten en in verschillende samenstellingen (plenair versus kleinere groepen), wat goed werkte. De facilitators hadden een flexibele houding, wat belangrijk was omdat niet alle leerlingen de hele tijd waren aangehaakt (soms waren ze bijvoorbeeld naar een ander groepje aan het luisteren of zelf aan het bewegen) en ook qua onderwerp dwaalden leerlingen soms af. Ervaring hebben met het faciliteren van groepen was hierin waardevol om te weten in hoeverre dit te laten gaan en wanneer en hoe de leerlingen weer terug bij de opdracht te brengen.

5. Aanbevelingen

Kansrijke kenmerken sportbegeleiders

- Sportbegeleiders moeten volgens de jongeren behulpzaam, eerlijk, respectvol en empathisch zijn en er sportief uitzien om jongeren succesvol bij sportactiviteiten te betrekken. Hierbij is belangrijk dat zij op maat les en training geven door bij de wensen en behoeften van de leerlingen aan te sluiten. Naast het blijven uitvragen van deze wensen en behoeften bij de groep, en hierop in te gaan is het aan te raden dat sportbegeleiders reflecteren in hoeverre ze aan deze kenmerken voldoen en wat ze nog kunnen **ontwikkelen**. Het kan ook helpen om hierover **met jongeren in gesprek te gaan** om bij hen op te halen in hoeverre zij dit terugzien in de begeleiding en wat maakt dat ze zich eerlijk en respectvol begeleid voelen (feedback ophalen).
- Een andere manier die zou kunnen helpen bij het (verder) ontwikkelen van kansrijke eigenschappen, zijn het organiseren en bijwonen van **intervisiebijeenkomsten** voor sportbegeleiders. In intervisiebijeenkomsten kunnen ervaringen besproken worden van sportbegeleiders die succesvol zijn, waarvan anderen kunnen leren. Met behulp van casuïstiek kunnen sportbegeleiders ook van elkaar kunnen leren hoe ‘sfeer’ in een groep geïnterpreteerd en geduid kan worden. Ook kunnen zij elkaar helpen leren hoe ze hun gedrag kunnen aanpassen om een betere band met de jongeren op te bouwen.
- Omdat jongeren individuele behoeften en wensen hebben, loont het om te investeren in het **leren kennen** van de jongere. Door in te spelen op individuele behoeften en wensen, kan er een betere band ontstaan. Belangrijk lijkt om in de les/training te kunnen **differentiëren**, zodat jongeren eruit kunnen halen wat ze willen, ongeacht hun verschillende behoeften en wensen.
- Blijf jongeren tijdens het uitvoeren van een sportoefening **ongevraagd bevestigen** dat je de jongere ziet en de jongere de activiteit/oefening/beweging goed doet, wanneer dit het geval is.

Faciliteren van participatieve werkvormen

- Start met de onderdelen waarbij **rust en alle aandacht** van de jongeren het meest essentieel zijn, dan zijn jongeren nog het meest gefocust.
- Laat opdrachten niet langer duren dan **15 minuten**, met een totale duur van een bijeenkomst tussen de **45-60 minuten**.
- **Naamstickers** helpen om jongeren persoonlijk aan te kunnen spreken en tijd te winnen tijdens de kennismaking.
- Houd tijdens het opdelen van jongeren in groepen **rekening met de onderlinge dynamiek**. Dit houdt in dat er als het handig is om wel een groepje met vooral de “pittige” leerlingen te vormen, daar een passende begeleider op wordt gezet.
- Door regelmatig **samen te vatten en te herhalen** wat jongeren zeggen en zij zich gedragen, begrijpen jongeren op opdrachten beter.
- Het is een makkelijke en snelle manier om lessen of werkvormen te evalueren via het laten **plakken van een sticker** door de jongere bij ‘leuk’ of ‘niet leuk’. Om de elementen duidelijk te krijgen waarom de jongere de les of werkvorm wel/niet leuk vindt is het van meerwaarde om met de jongere **in gesprek** te gaan. Op die manier kunnen jongeren zich bovendien ook beter gezien en gehoord voelen bij onderzoek, en betrokken.
- Wees **flexibel** want niet alle leerlingen kunnen de hele tijd hun aandacht bij de opdracht houden. Bijvoorbeeld: het werkt beter om leerlingen (fysieke) ruimte te geven in plaats

van te kramptachtig vast te houden aan de opdracht. Het is helpend om te weten hoe je later leerlingen weer aanhaakt en terug op het onderwerp brengt.

- **Test van tevoren met een vergelijkbare groep leerlingen** of de materialen en/of uitleg goed aansluiten bij de leerlingen.