

VISIE OP DE ONTWIKKELING VAN HOCKEYERS



KNHB



INHOUD

PAGINA

Leeswijzer	2
Visie op de ontwikkeling van hockeyers	3
De basis	3
1. Beter hockey begint bij jezelf	5
2. Herken en stimuleer unieke kwaliteiten	6
3. Voor iedere leeftijd een passende belasting	7
4. Bijdrage leveren aan het team	10
5. Ondersteun continu leren	11
6. Sport en privé in balans	13
Begrippenlijst	15
Bronnenlijst	17



LEESWIJZER

Sinds het voorjaar van 2018 dragen we onze visie op de ontwikkeling van hockeyers uit. In dit document vind je een uitgebreide toelichting op, én de wetenschappelijke onderbouwing achter de zes uitgangspunten van de visie.

Allereerst lichten we in de introductie toe waarom deze visie is opgesteld, hoe die tot stand is gekomen en wat het doel ervan is. Vervolgens gaan we kort in op de ontwikkeling die kinderen doormaken: welke ontwikkelingsgebieden zijn belangrijk en welke karaktereigenschappen kenmerken kinderen van bepaalde leeftijden? Hierna lichten we de zes uitgangspunten een voor een toe. Ten slotte volgt er nog een begrippenlijst en een overzicht van de gebruikte (wetenschappelijke) bronnen.

VISIE OP DE ONTWIKKELING VAN HOCKEYERS

We willen de hockeysport kwalitatief nog sterker maken dan ze al is, met een bredere basis en een hogere top. Maar hoe zorgen we ervoor dat we niet alleen de kwaliteit, maar ook het plezier in de sport verhogen? En hoe zorgen we ervoor dat hockeyers zich goed kunnen ontwikkelen en verbonden blijven aan de hockeysport? Dit zijn belangrijke vragen voor de KNHB en haar verenigingen. Daarom hebben wij in nauw overleg met wetenschappers, experts, technische stafleden van de KNHB en diverse kaderleden van verenigingen onze 'visie op de ontwikkeling van hockeyers' (hierna te noemen: visie)¹¹ ontwikkeld.



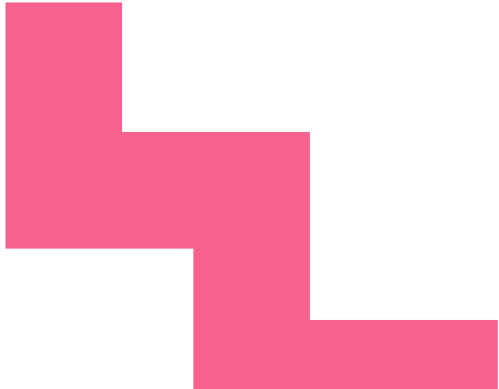
Deze visie is onder andere gebaseerd op de zelfdeterminatie theorie van Deci en Ryan (2000), die stelt dat mensen zich het fijnst voelen, optimaal functioneren en zich het beste kunnen ontwikkelen als ze de beschikking hebben over de basisbehoeften autonomie, competentie en verbondenheid. Deze basisbehoeften zijn wat ons betreft de sleutel tot het sterker maken van de hockeysport en dit begint bij onze jeugd. Hiervoor willen wij een omgeving creëren waarin onze jeugd eigen keuzes leert maken, zich gewaardeerd en competent voelt in een veilige omgeving en zich verbonden voelt met haar vereniging en de hockeysport.

Deze visie is in nauw overleg met professor klinische neuropsychologie Jelle Jolles verscherpt, wat resulteerde in een zestal uitgangspunten die voor ons aan de basis staan van een goede (hockey) ontwikkeling van onze jeugd. En alhoewel de groei van onze sport begint bij de jeugd is deze visie te vertalen naar iedere andere doelgroep, in iedere andere situatie, of we het nou hebben over een veteranenteam, de organisatie van een vereniging of de organisatie van de KNHB en haar medewerkers. In dit document zetten we de basis van de visie en de theorie achter de verschillende uitgangspunten uiteen.

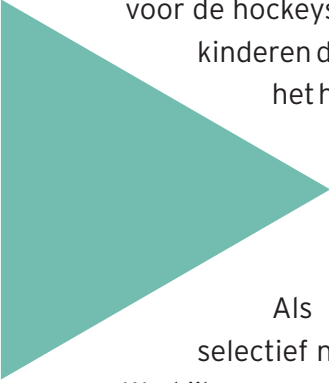
'De mens is van nature gericht op groei en natuurlijke ontwikkeling. Daaraan ten grondslag ligt een fundament van drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid.'
(Deci & Ryan, 2018)

DE BASIS

Uit onderzoek blijkt dat de gehele periode van geboorte tot ver na het 20ste levensjaar nodig is om kennis te vergaren en ervaringen op te doen. Elk kind kun je omschrijven als 'nieuwsgierig en ondernemend'. En dat is maar goed ook, want een kind dat dat niet is, zal zich ook niet ontwikkelen. Nieuwsgierigheid is essentieel om je aan te passen aan een veranderende omgeving. Daarom houdt een kind van nature van nieuwe dingen en is het geïnteresseerd in uitdagingen. Het is van belang dat kinderen en tieners veel ervaringen opdoen, want van fouten maken leer je tenslotte meer dan van veilig



niets doen. Nieuwsgierig en ondernemend zijn is dus een belangrijke randvoorwaarde voor een goede ontwikkeling, ook in de sport. En om deze nieuwsgierigheid te stimuleren is het belangrijk dat kinderen het gevoel hebben dat ze in een veilige omgeving zijn, waar ze zich kunnen ontplooiën. Als we dit in de sport goed faciliteren, kunnen we kinderen helpen om zich als sporter én als mens te ontwikkelen en zich nog meer verbonden te voelen aan de hockeysport (Jolles, 2019).



De kenmerken 'nieuwsgierig en ondernemend zijn' zijn dus ook voor de hockeysport belangrijk. Wanneer wij erkennen dat kinderen deze kenmerken moeten ontwikkelen, óók op het hockeyveld, kunnen we beter begrijpen waarom kinderen de dingen doen die ze doen en waarom ze bepaalde keuzes maken.

Ontwikkelingsgebieden

Als volwassenen zijn we geneigd om nogal selectief naar prestaties van onze kinderen te kijken.

We kijken vooral naar prestaties op school, op het sportveld en eventueel in de muziek.

We leven immers in een prestatiegerichte maatschappij waarbij we op de prestaties worden afgerekend. Maar in de ontwikkeling van kinderen en tieners gaat het om veel meer dan dat. Het gaat niet alleen om de fysieke ontwikkeling, maar ook altijd om de cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling. Deze vier gebieden horen er altijd bij, ook op het sportveld.

Daarom is het verstandig om op het hockeyveld niet alleen aandacht te geven aan bewegen en motoriek (de "fysieke" component), maar ook de ontwikkeling van alle andere gebieden te stimuleren. Denk aan de nieuwsgierigheid van het kind, de cognitieve functies, sociaal gedrag, emoties, gevoelens en psychologische processen (Jolles, 2019).

Bovenstaande wetenschappelijke inzichten hebben geresulteerd in de zes uitgangspunten van onze visie. Die visie moet bijdragen aan het stimuleren van alle ontwikkelingsgebieden¹⁰ van kinderen, waardoor zij zich beter ontwikkelen, meer plezier hebben en zich meer verbonden zullen voelen met de hockeysport.

'Het gaat de tiener om: ervaringen, nieuwe dingen, nieuwe belevingen, nieuw gedrag, nieuwe relaties, oefenen en uitproberen.'

(Jolles, 2019)

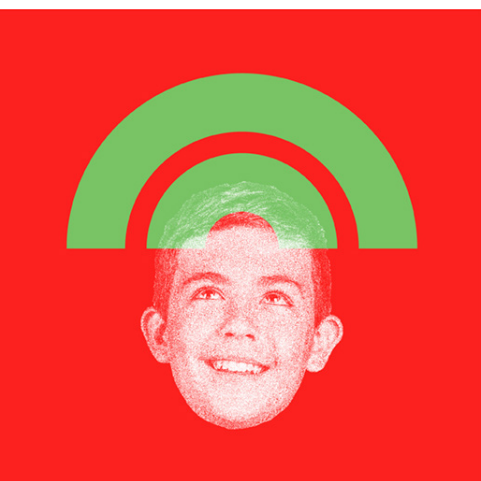
'Het brein is hongerig: het heeft zintuigelijke, sociale en emotionele prikkels nodig. Emoties, beelden, nieuws, uitdagingen, belevingen, gebeurtenissen. De hele jeugd door.'

(Jolles, 2019)



BETER HOCKEY BEGINT BIJ JEZELF

“Wie zich wil ontwikkelen in de hockeysport, moet leren om daar zelf de regie in te nemen. Met andere woorden: voor een goede ontwikkeling is ‘zelfregulatie’¹³ van groot belang. Zelfregulatie zorgt niet alleen voor persoonlijk groei, maar geeft ook plezier in waar iemand mee bezig is. Maar daar concreet stappen in zetten, is voor veel kinderen en tieners behoorlijk lastig. De omgeving van een kind kan daar een belangrijke rol in vervullen. Het ontwikkelen van zelfregulerend vermogen en daarmee kinderen zelf meer regie geven over hun ontwikkeling en inspelen op hun intrinsieke motivatie⁹, vindt de KNHB dan ook een mooie uitdaging. Een belangrijk aandachtspunt daarin is de vraag hoe trainers, coaches, ouders en andere betrokkenen onze hockeyers kunnen helpen om zelfbewust te bepalen waar ze heen willen en waarom.”



Zelfregulatie¹³ zorgt dus voor persoonlijke groei en geeft plezier in waar iemand mee bezig is. Echter, zelfregulatie is in de praktijk nog niet zo makkelijk gedaan als gezegd. Uit modern wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het voor kinderen vaak moeilijk is om zelfbewust keuzes te maken, en dat ze daar dus hulp bij nodig hebben (Jolles, 2019). Zelfregulatie betekent hier dan ook niet dat kinderen alles maar alleen moeten doen, maar juist dat trainers, coaches, bestuurders en ouders hen daarin moeten ondersteunen (Iedema, 2018). Want wanneer een kind nog geen ervaringen heeft kan het ook niet bepalen wat het leukst is. En wat leuk is op je 10de kan op je 14de totaal uit het zicht zijn verdwenen.

‘Zelfregulatie betekent dat iemand zelf in staat is om de regie te nemen over waar hij naartoe wil. Als je dat kan krijg je veel meer plezier in het sporten en groeit de motivatie omdat je grip krijgt op dat waar je mee bezig bent.’

(Iedema, 2018)

Zelfregulatie is een vaardigheid die je tot ver na je 20ste jaar blijft ontwikkelen. Het gaat om plannen, het overzien van consequenties en het maken van keuzes en beslissingen. Een goede begeleiding hierin is essentieel, waarbij bedacht moet worden dat een kind van 10 jaar nog veel minder kennis en ervaringen heeft opgedaan om goede keuzes te maken dan iemand van 18 jaar. Daarnaast is het belangrijk om te beseffen dat een kind, wanneer hij of zij zelf de regie heeft, op ieder willekeurig moment kan beslissen om iets anders te gaan doen. Het plannen en overzien van consequenties beperkt zich op jonge leeftijd namelijk vooral nog tot de korte termijn. De regie van de trainer, coach of ouder moet daarom dan ook voornamelijk gericht zijn op de lange termijn. Dit kan hij of zij doen door voorbeelden te geven, te reflecteren of met een kind in gesprek te gaan over keuzes en aan te geven wat de consequenties van bepaalde keuzes kunnen zijn. Daarbij moet rekening gehouden worden met de lastige perioden die nog kunnen komen (verandering van school, nieuwe hobby's, vrienden, etc.) en de mogelijkheid dat een kind impulsief wil gaan kiezen voor iets

anders: iets wat voor ouders strijdig voelt met dat waar het kind al jaren aan werkt, maar wat te maken heeft met het feit dat een kind op een dergelijk moment een bepaalde keuze maakt zonder de consequenties te kunnen overzien (Jolles, 2019).

Kortom, we willen met dit uitgangspunt uitdragen dat het belangrijk is om de zelfregulatie van kinderen te stimuleren. Want mensen die goed kunnen 'zelfreguleren' hebben niet alleen een grotere kans om in hun sport de top te behalen, maar vooral ook om gelukkiger te worden in het leven. Om deze zelfregulatie de vereniging in te krijgen is het belangrijk om een cultuur te creëren die dit toelaat. Een cultuur waarin kinderen zich veilig voelen en waarin zij worden begeleid op het gebied van plannen, reflecteren, het maken van bepaalde keuzes en het overzien van de consequenties ervan. Door op deze manier samen te bouwen aan een duurzame gedragsverandering kun je als vereniging echt aan de slag met zelfregulatie (Iedema, 2018).

2

HERKEN EN STIMULEER UNIEKE KWALITEITEN

“Om als trainer of coach het beste uit een team te halen, is het van belang iedere speler de ruimte te geven zijn unieke vaardigheden te ontdekken en ontwikkelen. Het creëren van een veilige omgeving, waarin iedere speler zich gewaardeerd voelt en er oog is voor diversiteit, is daarbij cruciaal. De KNHB is van mening dat alleen dán een speler zich optimaal kan ontwikkelen. Talenten herkennen, benaderbaar zijn voor spelers en constructief handelen naar aanleiding van hun vragen en gedrag zijn vaardigheden die iedere coach of trainer zou moet beheersen.”



Om als team goed te kunnen presteren is een diversiteit aan vaardigheden van groot belang. Wanneer ieders unieke kwaliteiten omarmd worden en tot uiting komen, zullen er betere prestaties behaald worden. Het stimuleren van die diversiteit⁴ is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Los van het feit dat het herkennen van unieke kwaliteiten soms al lastig is, vindt de mens diversiteit moeilijk, volgens professor Gerben van der Vegt. Zo kiest een mens - vaak onbewust - voor iemand die op hem of haar lijkt (bijvoorbeeld qua karakter of kwaliteiten), waardoor diversiteit niet gestimuleerd wordt. Daarom is diversiteit een grote uitdaging voor bijvoorbeeld trainers, coaches en bestuurders, die ernaar moeten streven om diversiteit te omarmen zodat het hun team gaat helpen (Van der Vegt, 2018). Wanneer we hierbij kijken naar

de ontwikkeling van de kwaliteiten van kinderen in een team is het belangrijk om te weten dat het hier om een dynamisch proces gaat. Een kind dat nog weinig technische hockeyskills heeft kan zich twee jaar later ontwikkelen tot een fantastische hockeyer. De ontwikkeling van de kwaliteiten en talenten van kinderen kan dus niet op basis van een momentopname bepaald worden, maar is een dynamisch proces (Jolles, 2019).

Kortom, er ligt een belangrijke rol voor onder andere trainers, coaches, bestuurders en ouders om de positieve effecten van diversiteit te benadrukken en te bevorderen. Een van de dingen die zij zouden kunnen doen om diversiteit op een positieve manier te stimuleren en om unieke kwaliteiten te herkennen en tot uiting te laten komen, is het onderwerp bespreekbaar maken en zo bekendheid met het begrip te creëren. Daarnaast is het belangrijk om een klimaat van psychologische veiligheid te creëren, waarin alle individuen zich gezien en gewaardeerd voelen en waar voldoende sturing en inspiratie is. Iedere jeugdspeler, van welke leeftijd dan ook, moet worden geholpen in zijn of haar ontwikkeling. Daarom is het van belang om niet alleen op vaardigheden te trainen, maar ook veiligheid, steun, sturing en inspiratie te bieden. Zo kan ieder kind (zowel degene die zich vroeg ontwikkelt als de laatbloeiër) zich in zijn of haar eigen tempo ontwikkelen. Hierbij is het van belang vooral in te zetten op de intrinsieke motivatie⁹ van de hockeyer. Extrinsieke⁷ beloningen leiden er toe dat een kind angst kan ontwikkelen om te falen en daardoor zijn eigen streefniveau lager gaat leggen. Het is effectiever om in te zetten op de intrinsieke motivatie. Die wordt voornamelijk gestimuleerd door een veilige, stimulerende en prikkelende omgeving: persoonlijke groei door inspiratie (Van der Vegt, 2018; Jolles, 2019).

‘Wanneer ieders unieke kwaliteiten omarmd worden en tot uiting komen, zullen er betere prestaties behaald worden.’

(Van der Vegt, 2018)

3

VOOR IEDERE LEEFTIJD EEN PASSENDE BELASTING

“Plezier maken, spelen en ontdekken; tot en met de D-jeugd is dat het enige wat kinderen moeten doen tijdens het sporten. Lol maken tijdens de trainingen. Verschillende sporten uitproberen. Maar ook: voldoende rust pakken en niet vaker dan twee keer per week team-georganiseerd trainen. De KNHB is van mening dat tot en met de D-jeugd alle spelers hetzelfde aanbod aan training moeten krijgen, en dat de focus daarbij moet liggen op inspireren, uitdagen, technieken ontwikkelen, spelen en plezier maken. Door bijvoorbeeld trainingsvelden ook buiten trainingstijden open te stellen voor kinderen, kunnen zij naar eigen behoefte wat vaker de stick pakken om te oefenen. Onderzoek en



ervaring leert ons dat selecteren tot deze leeftijd minder tot geen zin heeft en bovendien onnodige druk legt op de jonge spelers.”

Niet selecteren tot 12 jaar, verschillende sporten uitproberen en de focus op plezier maken, spelen en ontdekken. Dat is – kort samengevat – waar dit uitgangspunt over gaat. Zo blijkt allereerst uit onderzoek dat het nagenoeg onmogelijk is om op een dergelijke jonge leeftijd (tot en met de D-jeugd) talent te herkennen. De neuropsychologische ontwikkeling en de rijping van het brein zijn bij jonge tieners nog volop in ontwikkeling; dat duurt zelfs tot na het twintigste levensjaar! Het is daarom van belang voorzichtig te zijn met het nemen van beslissingen aan de hand van momentopnamen en te beseffen dat het hier om een dynamisch proces gaat. Een topper van straks kan op dit moment een

matige speler of bloemetjesplukker zijn. Net zo kan een jonge hockeyer die nu ontzettend goed is over enkele jaren ‘slechts’ gemiddeld presteren of vertrokken zijn (Jolles, 2019). Daarom pleiten we ervoor dat verenigingen alle kinderen (in ieder geval tot 12 jaar) hetzelfde aanbod aan training geven, zodat ieder kind alle mogelijkheden krijgt om zich te ontwikkelen. Op die manier krijgt er een grotere groep kinderen gelijkwaardige kansen en blijft er uiteindelijk een bredere top over. Immers; bij sommige kinderen wordt talent pas op latere leeftijd zichtbaar. Door te vroeg te selecteren kunnen deze – in potentie goede – hockeyers worden uitgesloten die zich daardoor minder goed (en dus niet naar hun potentie) ontwikkelen. Andersom geldt dit natuurlijk ook: kinderen die wél op deze jonge leeftijd geselecteerd worden gaan vervolgens heel veel trainen, terwijl er geen garantie kan worden gegeven dat zij dat leuk (blijven) vinden en doorgroeien tot de echte top. Veel van deze hockeyers kunnen hun plezier en interesse in hockey verliezen vanwege de vele hockeyuren die ze moeten maken en de druk die ze op het hockeyveld ervaren (Jolles, 2019).

‘Door kinderen op een informele, ‘spelende’ manier verschillende sporten te laten beoefenen wordt hun plezier vergroot. Daarmee wordt een essentiële basis gelegd voor sporters, die ze later naar de top van de sport kan brengen.’

(Myer et al., 2015)

Ook onderzoekers Meyer et al. (2015) onderbouwen dit standpunt. Zij stellen dat het belangrijk is dat jonge kinderen zich nog niet te vroeg specialiseren in een bepaalde sport (‘early specialization’⁵). Zij stellen dat juist ‘early sampling’⁶ (vroeg proberen) van belang is voor de ontwikkeling van kinderen. Early sampling is volgens deze onderzoekers gebaseerd op twee basiselementen:

1. het beoefenen van meerdere, verschillende sporten;
2. het beoefenen van elk van die verschillende sporten door ‘deliberate play’² (gericht spelen), in plaats van door ‘deliberate practice’³ (gericht trainen).

Volgens de onderzoekers zorgt dit ervoor dat kinderen wennen aan verschillende omgevingen en dat ze veel verschillende fysieke, mentale en persoonlijke vaardigheden opdoen, die ze op latere leeftijd nog steeds kunnen gebruiken (Meyer et al., 2015). Volgens Meyer et al. draagt early specialization bij aan een grote kans op uitstroom van kinderen die anders de potentie zouden hebben een topatleet

te worden. Early sampling daarentegen, draagt volgens hen juist bij aan een grote en blijvende betrokkenheid van sporters en daarmee een lage uitstroom. Zo wordt er een grote poule van gemotiveerde sporters gecreëerd, waaruit de besten door kunnen stromen naar de top (Meyer et al, 2015). Ook Kim Wassenaar, hoofdredacteur van Kenniscentrum Sport, geeft aan dat uit veelvuldig onderzoek is gebleken dat het vroeg specialiseren in één sport geen positief, maar zelfs een negatief effect heeft op de ontwikkeling van een kind als atleet. Volgens haar verbetert het focussen op één sport wel specifieke vaardigheden, maar niet de algehele sportiviteit en motorische ontwikkeling van een kind. Daarnaast vergroot het doen van één sport de kans op blessures. Kinderen die tijd doorbrengen met georganiseerde sporten - in plaats van met vrij spelen - hebben een verhoogde kans op overbelasting en blessures.

Om te zorgen dat kinderen (met name tot 12 jaar) zich breed kunnen ontwikkelen is het dus belangrijk dat ze naast hockey nog voldoende ruimte hebben voor andere sport- en beweegvormen. Daarom pleiten we ervoor dat jonge hockeyers maximaal twee keer per week gericht (hockey)trainen, zodat ze voldoende tijd en ruimte overhouden voor andere sporten, of voor het volgen van trainingen waarin ze verschillende motorische vaardigheden kunnen ontwikkelen. Na de leeftijd van 12 jaar gaat presteren voor sommige kinderen een grotere rol spelen. De KNHB stimuleert verenigingen om na de leeftijd van 12 jaar steeds meer onderscheid te maken tussen recreatief en prestatiehockey. Selecteren op talent gaat hierbij steeds meer een rol spelen om op deze manier, naast een bredere basis, ook een hogere top te creëren die mee blijft doen in de absolute wereldtop.

Kortom, niet selecteren tot 12 jaar - en daarmee alle kinderen hetzelfde aanbod aan training geven, zorgt ervoor dat ieder kind alle mogelijkheden krijgt zich te ontwikkelen naar zijn talenten op zijn eigen tempo en dat er een grotere groep gelijkwaardige kansen krijgt. Daardoor blijft er uiteindelijk een bredere top over. We willen daarom stimuleren dat alle kinderen breed worden getraind en uitgedaagd, op alle neuropsychologische functies en domeinen: fysiek, cognitief, emotioneel en sociaal. Dit zorgt ervoor dat hun waarneming wordt geprikkeld; dat de zintuigen worden gestimuleerd evenals de motorische coördinatie. Kinderen doen op die manier veel ervaringen op en ontwikkelen hun taal en denken; alle neuropsychologische functies zijn van groot belang voor de ontwikkeling van het brein. De simpele functies die zich het eerst rijpen en de complexere functies die zich over de hele kinder- en tienertijd ontwikkelen (Jolles, 2019). Nadat kinderen de leeftijd van 12 jaar hebben bereikt (dus na de D-jeugd) gaat de ontwikkeling van het kind natuurlijk verder, waarbij sommige kinderen meer prestatiegericht zijn en andere meer recreatief willen sporten.

'Het focussen op één sport verbetert wel specifieke vaardigheden, maar niet de algehele sportiviteit en motorische ontwikkeling van een kind.'

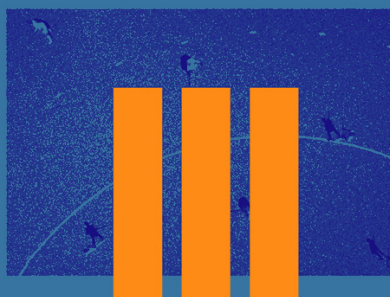
(Wassenaar, 2017)

'Wanneer de 'trage groeiers' in de eerste periode niet de mogelijkheden krijgen die de 'toppers' van dat moment wel krijgen, komen zij al gauw op een achterstand te staan die moeilijk is in te halen.'

(Jolles, 2019)

BIJDRAGE LEVEREN AAN HET TEAM

“Of je nu zes of zestig, man of vrouw bent, recreatief of op tophockeyniveau speelt: iedere speler is verantwoordelijk voor zijn of haar bijdrage aan het team, zowel op het veld als daarbuiten. Hockey is een teamsport, maar begint bij het individu. Kom dus niet alleen halen, maar ook iets van jezelf bréngen. Wees je bewust van wie je bent, wat je krachten en valkuilen zijn en wat jouw individuele bijdrage aan het team kan zijn. De KNHB vindt het belangrijk dat iedere hockeyer zich bewust is van deze verantwoordelijkheid en het belang van het team vooropstelt. Want als iedere hockeyer zich bewust is van deze gezamenlijke verantwoordelijkheid, zorgt dat voor meer plezier in het team.”



Max Caldas (bondscoach van het Nederlands mannenteam) benoemt ‘verantwoordelijk zijn voor je eigen bijdrage aan het team’ als een van de belangrijkste punten in een team. Hij zegt hierover het volgende: “Een van de belangrijkste dingen in hockey is dat het een teamsport is, en dat we daar tijd en energie in steken. Maar dat begint bij het individu. Een individuele speler moet voor zichzelf weten: ‘Wat is mijn bijdrage? Wat kom ik brengen en wat kom ik halen?’ Iedereen heeft zijn

eigen stijl, maar je team bestaat uit een groep spelers, een groep mensen, waarin de verbinding met elkaar enorm belangrijk is. Voor iedereen geldt: je bent wie je bent en dat moeten we koesteren. Dat we divers zijn. Wij merken dat de verbinding in het team beter wordt, wanneer men goed van elkaar weet wat ieders bijdrage is. En als die verbinding met de groep nog hechter en eerlijker wordt, heeft dat ook resultaat op het veld. Zo is het bijvoorbeeld minder erg als we een keer verliezen, want we blijven met elkaar ons ding doen, ongeacht het resultaat en in goede chemie.”

Het belang van deze ‘verbinding’ op en rond het hockeyveld wordt ook onderbouwd door de zelfdeterminatietheorie¹² van Deci en Ryan, die stelt dat mensen zich het fijnst voelen, optimaal functioneren en zich het beste kunnen ontwikkelen als ze de beschikking hebben over drie basisbehoeften, waar verbondenheid er één van is (Deci & Ryan, 2000). En om die verbondenheid te creëren, is het dus van belang om ervoor te zorgen dat iedereen zich verantwoordelijk voelt voor zijn of haar eigen bijdrage. Want wanneer iemand zich eigenaar voelt van het proces, zal zijn of haar bijdrage alleen maar groter worden. “Liever een 10 op commitment en een 8 op het plan, dan andersom” (Caldas, 2019).

‘Of je nou 18 of 30 bent, we vragen de spelers wat ze komen brengen, niet alleen op het veld, maar ook daarbuiten. Dat geldt voor iedereen. Iedereen heeft zijn eigen stijl, maar Oranje is een groep spelers, een groep mensen, waarin de verbinding met elkaar enorm belangrijk is.’
(Caldas, 2018)

Verantwoordelijk zijn voor je bijdrage in een team klinkt misschien simpel, maar is voor kinderen vaak nog erg lastig. Weten jongeren wel wat de consequenties zijn van deze verantwoordelijkheid, of lijkt dat alleen maar zo? Wij (als volwassenen) overschatten vaak wat kinderen kunnen. Dat komt doordat kinderen vaak herhalen wat volwassenen zeggen, maar niet altijd daadwerkelijk begrijpen wat er wordt gezegd. Dat moeten wij als volwassenen beter toetsen. Er moet goed per leeftijdscategorie gekeken worden welke verantwoordelijkheden kinderen aankunnen. Dit kan op een leeftijd van 10 tot 12 jaar zijn dat zij verantwoordelijk zijn voor het opruimen van het trainingsmateriaal en voor oudere kinderen kan dat betekenen dat zij oog hebben voor hun teamgenoten, hun eigen kwaliteiten binnen het team kunnen benoemen en deze ook in kunnen zetten. Dit betekent overigens niet dat alle kwaliteiten en ambities gericht moeten zijn op het hockeyspel: een grappige, maar matige hockeyer kan een enorm positieve invloed hebben op het team, terwijl een wat geslotenere goed hockeyende speler weer heel wat anders bijdraagt. Houd er hierbij ook weer rekening mee dat deze kwaliteiten en ambities kunnen verschuiven over de jaren heen, door zowel nieuwe opgedane ervaringen als biologische veranderingen (Jolles, 2019).

Kortom, door kinderen te ondersteunen in hun ontwikkeling, ze langzaam bewust te laten worden van hun eigen unieke bijdrage aan het team en ze uiteindelijk ook de verantwoordelijkheid te geven hierover, zullen ze zich meer verbonden voelen met elkaar en met het teamproces, waardoor ze zich beter zullen ontwikkelen en zich het fijnst voelen op en rondom het hockeyveld.

5

ONDERSTEUN CONTINU LEREN

“Elke minuut dat je bezig bent met hockey, jezelf willen verbeteren: daar draait ‘continu leren’ om. Dat is niet alleen belangrijk voor individuele hockeyers, maar ook voor teams en verenigingen. We

stellen doelen, maar hoe zorgen we er vervolgens voor dat we onszelf daadwerkelijk continu verbeteren? We moeten er scherp op zijn dat we blijven leren en onszelf duurzaam en constructief blijven ontwikkelen. Blijf uitdagen en geef elkaar de ruimte om hierin zelf keuzes te maken. Als kinderen het gevoel hebben dat ze steeds een beetje beter worden, blijft de sport interessant en zo kunnen we gezamenlijk de kwaliteit van de hockeysport nog sterker maken.”

Continu leren is belangrijk voor alles en iedereen; voor organisaties, hockeyverenigingen, teams en individuen. ‘Leren’ is doelen stellen, voor jezelf weten waar je naar toe wilt en daar zelf ook verantwoordelijkheid voor nemen.



Het gevoel hebben dat je iedere dag iets leert en dat je je continu blijft ontwikkelen is niet alleen goed voor de ontwikkeling van (sport)prestaties, maar draagt ook bij aan het plezier en geluk van mensen. Uit een onderzoek van prof. Dr. Nick van Dam blijkt dat mensen die zich blijven ontwikkelen en blijven leren gelukkiger zijn en meer plezier hebben in hetgeen ze doen, dan mensen die dat niet doen. Volgens zijn onderzoek leren mensen vooral als ze uit hun comfortzone worden gehaald (Van Dam, 2016). Hierin ligt dus een belangrijke taak voor een trainer of coach, want door een situatie te creëren waarin kinderen het gevoel hebben dat ze uit hun comfortzone worden gehaald, moeten ze steeds nieuwe dingen doen en nieuwe rollen vervullen. Dat heeft een enorm positieve impact op de ontwikkeling en het geluk van een individu (Van Dam, 2016). Volgens Britta Gielen, adviseur en partner voor leiders in organisaties, is het niet alleen belangrijk om mensen uit hun comfortzone te halen, maar is ook 'speelsheid' van groot belang. "Dit geldt zowel voor leren in een organisatie, als voor leren op het veld. Mensen leren als ze kunnen spelen, als er geen druk is. Als er iets opgelost moet worden, werkt het niet. Maar als je het in speelsheid kunt doen hebben mensen het gevoel dat ze ruimte hebben en voelen ze zich eigenaar van het probleem." (Gielen, 2018). Ook hierin ligt dus een belangrijke rol van de vereniging, trainers, coaches en ouders van kinderen. Want door speelsheid te creëren, krijgen kinderen een gevoel van ruimte, creëren ze commitment en gaan ze op zoek naar hun eigen rol (Gielen, 2018). Dit sluit daarnaast ook weer aan bij het uitgangspunt 'Voor iedere leeftijd een belasting', waarin het belang van spelend leren benadrukt wordt voor een goede en duurzame ontwikkeling van jonge kinderen.

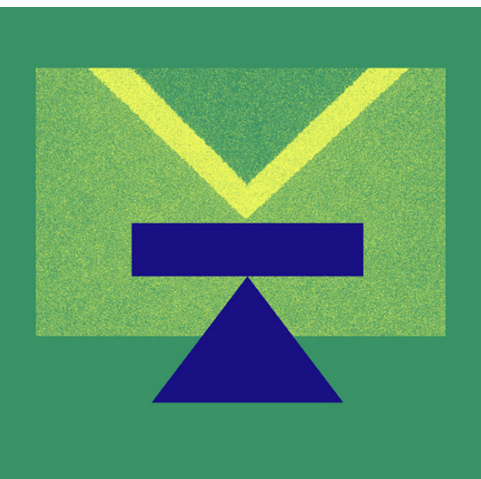
'Wie ophoudt met beter worden, houdt op met goed zijn.'
(Gielen, 2018)

In het eerste uitgangspunt 'beter hockey begint bij jezelf' werd al uiteengezet dat kinderen nog niet in staat zijn om alleen tot zelfregulatie¹³ te komen. Zij hebben hierbij hulp en ondersteuning nodig van bijvoorbeeld trainers, coaches en ouders. Ditzelfde geldt voor leren: ook dat kunnen we niet alleen. Dat geldt voor volwassenen, maar zeker ook voor kinderen en tieners (Gielen, 2018). Een tiener kiest zelf namelijk opportunistisch en voor de korte termijn, omdat hij of zij nog niet goed kan kiezen en ook de consequenties ervan moeilijk kan overzien. Daarnaast laten ze hun keuzes vaak afhangen van wat hun vrienden, team- en klasgenoten doen. Daarom is het van belang om kinderen continu te blijven uitdagen tot ontwikkeling, niet alleen fysiek, maar juist ook op sociaal, emotioneel en cognitief gebied. Want juist die factoren bepalen de persoonlijke groei en dat is weer essentieel voor het sportief presteren en het plezier van kinderen (Jolles, 2019). Durf als vereniging ook andere activiteiten dan hockey aan te bieden. Laat ze andere sporten ontdekken en prikkel het sociale brein: zet in op sociale activiteiten zoals kaarten, schaken en moderne games. Laat ze 'bizarre' spelsituaties beoordelen via hun telefoon en maak daar een competitief spel van. Bied daarnaast continu 'nieuwe' mogelijkheden aan, zodat het brein van kinderen geprikkeld blijft worden en kinderen het gevoel hebben dat ze zich steeds blijven ontwikkelen.

'Jonge kinderen kennen nog niet veel discipline en vinden het nieuwe altijd leuker.'
(Jolles, 2019)

SPORT EN PRIVÉ IN BALANS

“Sporten is leuk en belangrijk. Maar school, werk en een sociaal leven zijn dat ook. Dat zijn heel wat ballen om in de lucht te houden, voor jong én oud. Om optimaal te kunnen blijven presteren, vindt de KNHB een gezonde balans tussen hockey, school, werk en privé heel belangrijk. De vereniging, trainers, coaches en ouders kunnen kinderen helpen daarin een goede balans te vinden en de juiste keuzes te maken. Zo is de betrokkenheid van ouders bij de hockeyvereniging zeer welkom. Hierbij is het voor verenigingen wel van belang een scheidslijn te trekken: wanneer betrokkenheid bemoeienis wordt, is dat niet in het belang van het kind. Daarom is het belangrijk om als vereniging, trainer of coach een goede relatie op te bouwen met zowel de spelers als hun ouders.”



De omgeving kan dus een enorm belangrijke rol spelen in het ondersteunen van kinderen als het gaat om de balans tussen hockey en alle overige bezigheden van een kind. Verenigingsbestuurders, trainers en coaches kunnen ouders meenemen in het creëren van inzicht in de ontwikkeling van onze jeugd. Het is een belangrijke taak voor verenigingen, om ouders te laten inzien dat sportieve prestaties alleen mogelijk zijn met persoonlijke groei; met de groei van veel bredere vaardigheden. Dit sluit aan bij het derde uitgangspunt ‘Voor iedere leeftijd een passende belasting’, waarin de waarde van een brede ontwikkeling benadrukt wordt. Wanneer kinderen een goede balans vinden tussen hockey en de rest van hun bezigheden, zullen ze dus ook ruimte hebben om zich op vele verschillende vlakken te ontwikkelen en daarnaast over het algemeen beter in hun vel zitten. Dit is niet alleen goed voor de sportieve prestaties, maar ook voor het plezier en het gevoel van verbondenheid van kinderen. Draag als vereniging bijvoorbeeld uit dat er tot en met de D-jeugd maar twee keer per week getraind wordt en vermijd, waar mogelijk, trainingen in de vakanties. Ook pedagogisch wetenschapper Marit Gijsberts benadrukt de grote rol van verenigingen op dit gebied. Volgens haar kunnen verenigingen een belangrijke rol spelen in het ondersteunen van hun jeugdleden bij het vinden van een goede balans tussen hockey en hun overige bezigheden. Bijvoorbeeld door het aanbieden van huiswerkbegeleiding op de club en door tijdens tentamenweken het aantal trainingen iets terug te brengen. Kinderen ervaren daardoor minder druk om te presteren en houden meer en langer plezier in hockey (KNHB, 2018).

‘De maatschappelijke ontwikkeling van kinderen is ontzettend belangrijk. In welke sport dan ook. Gaat het niet goed op school, dan gaat het niet goed op het veld. Zo werkt het. Kinderen moeten zich buiten het veld ontwikkelen, en daar gaan ze op het veld profijt van hebben.’

(De Nooijer, 2018)

Ook oud-international Teun de Nooijer geeft een toelichting op het belang van een goede balans tussen sport en privé - vanuit zijn ervaring als tophockeyer, coach én hockeyouder - en benadrukt de belangrijke rol van ouders in de ondersteuning van hun kinderen. Volgens hem is het allerbelangrijkste dat kinderen plezier hebben op het hockeyveld, en daar spelen ouders een enorm grote rol in. "Als ouder ben je de eerste coach van je kind. Maar wat doe je als coach? Ik zie een ouder eigenlijk als een soort buschauffeur. Als ouder begeleid en help je je kinderen van A naar B. Maar een buschauffeur heeft mij nog nooit verteld wat ik moet doen. Ik bepaal zelf wanneer ik uitstap, en of ik op de stopknop wil drukken of niet. Als ouder moet je je kind dus ondersteunen en begeleiden, zonder ze druk op te leggen en bepaalde keuzes voor je kind te maken." (De Nooijer, 2018) De Nooijer benoemt daarbij het verschil tussen druk van binnenuit en van buitenaf. Die druk van buitenaf, van ouders of andere betrokkenen, werkt volgens hem averechts voor de prestaties en het plezier van sporters. Dit is een druk die hij vroeger naar eigen zeggen nooit heeft ervaren. Volgens hem gaat het om druk van binnenuit. Om het gevoel dat je iets dat niet goed gaat eindelijk wilt blijven oefenen om beter te worden. Veel verplichte trainingen creëren volgens hem druk van buitenaf, terwijl zelf spelen en plezier maken met vriendjes op straat, juist die positieve druk van binnenuit kan creëren.

De Nooijer benadrukt daarnaast het belang van een goede balans tussen hockey en alle bezigheden daaromheen. "Als het buiten hockey niet goed gaat, merk je dat gelijk op het veld. En andersom geldt dit ook: als iemand lekker in zijn vel zit, is dat vaak ook terug te zien in goede sportprestaties."

'Druk is iets dat ik mijn hele leven eigenlijk niet gevoeld heb, van buitenaf. Wel van binnenuit. Omdat ik graag dat wat ik aan het doen was, zo goed mogelijk wou doen. Als even een balletje niet goed ging, ja dan deed ik het nog tienduizend keer over. Dus die druk zat er enorm intern, maar eigenlijk nooit extern'

(De Nooijer, 2018)

Kortom, om te zorgen dat kinderen plezier hebben in hockey en zich goed kunnen ontwikkelen is het belangrijk dat zij ondersteund worden bij het vinden van een goede balans tussen hockey en alle overige dingen die van ze gevraagd worden. Verenigingsbestuurders, trainers, coaches en ouders spelen een belangrijke rol bij het vinden van deze balans in de activiteiten van kinderen.

BEGRIPPENLIJST

1. Athletic Skills Model (ASM)

Het ASM is een praktisch en wetenschappelijk onderbouwd talentontwikkelingsmodel voor de topsport, de breedtesport en ongeorganiseerde sport, het bewegingsonderwijs, de gezondheidszorg en de sector kunst en cultuur. Het ASM is gebaseerd op het idee dat een veelzijdige ontwikkeling zorgt voor betere prestaties, minder blessures, meer creativiteit en meer plezier.

2. Deliberate play

'Toegewijd of bewust spelen'. Leren door de vrijheid te krijgen om zelf keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen. In de sport zal een trainer volgens het 'deliberate play' principe proberen om spelers spelenderwijs in ontzettend veel situaties te brengen

waarin ze zelf kunnen leren. Tegenover 'deliberate play' staat 'deliberate practice'.

3. Deliberate practice

'Toewijd of doelbewust oefenen'. Leren door bepaalde vaardigheden in te slijpen. In de sport zal een trainer volgens het 'deliberate practice' principe losstaande vaardigheden herhaaldelijk expliciet aanleren. Tegenover 'deliberate practice' staat 'deliberate play'.

4. Diversiteit

Verscheidenheid, het bestaan van verschillen tussen verschillende elementen of onderdelen van een groep of geheel. In een sociologische of maatschappelijke context betekent diversiteit de verscheidenheid aan culturele, seksuele en etnische identiteiten binnen een groep mensen of een maatschappij. Wanneer een maatschappij gekenmerkt wordt door een groot aantal verschillende religies, nationaliteiten, seksuele

geaardheden en socio-economische klassen, spreekt men van diversiteit.

5. Early specialization

'Vroeg specialiseren'. De zienswijze waarbij men denkt de beste sporters te creëren door al op jonge leeftijd een groot aantal trainingsuren te maken in een specifieke sport. Volgens dit idee moet men al vroeg beginnen met de selectie van 'talentvolle' kinderen en moet de focus al vroeg in de carrière van jonge sporters gelegd worden op veel, hard en gericht trainen. Tegenover 'early specialization' staat 'early sampling'.

6. Early sampling

'Vroeg proberen'. De zienswijze waarbij men denkt de beste sporters te creëren door op jonge leeftijd meerdere, verschillende sporten en beweegvormen aan te bieden, waardoor men went aan verschillende omgevingen en verschillende fysieke, mentale en persoonlijke vaardigheden opdoet. Tegenover 'early sampling' staat 'early specialization'.

7. Extrinsieke motivatie

Motivatie die mensen hebben voor het leveren van een prestatie op basis van een beloning die hen wordt voorgehouden: een diploma, een geldbedrag of enige andere materiele of immateriele (bijvoorbeeld de status of de familie-eer) tegemoetkoming. Tegenover extrinsieke motivatie staat intrinsieke motivatie.

8. Groeimindset

De houding en manier van denken waarin men weet dat hij of zij iets kan bereiken door ergens moeite voor te doen en te oefenen.

9. Intrinsieke motivatie

Motivatie die mensen vanuit zichzelf hebben. Hun ambitie, hun interesse of de voldoening die ze beleven aan het leveren van een prestatie. Tegenover intrinsieke motivatie staat extrinsieke motivatie.

10. Ontwikkelingsgebieden

De ontwikkelingsgebieden zijn de verschillende gebieden waarop kinderen zich ontwikkelen. Volgens hoogleraar neuropsychologie J. Jolles zijn er vier gebieden, namelijk de fysieke, emotionele, cognitieve en sociale ontwikkeling.

11. Visie op de ontwikkeling van hockeyers

Een visie - opgesteld door de KNHB in samenwerking met wetenschappers, experts en technische stafleden van verenigingen - met als doel de hockeysport kwalitatief nog sterker te maken dan ze al is, met een bredere basis en een hogere top. Deze visie bestaat uit zes uitgangspunten.

12. Zelfdeterminatietheorie

De zelfbeschikkingstheorie of zelfdeterminatietheorie (ZDT) is een door Edward L. Deci en Richard M. Ryan ontwikkelde macrotheorie over de menselijke motivatie. De kern van de theorie wordt gevormd door de stelling dat er drie natuurlijke basisbehoeften zijn (autonomie, competitie en verbondenheid) die, indien deze bevredigd worden, een optimale functionering, welbevinden en groei van een persoon toestaan.

13. Zelfregulatie

De capaciteit om zelfbewust te bepalen waar je heen wil en te weten welke stappen hiervoor gezet moeten worden. Aangevuld met de capaciteit om jezelf te kunnen evalueren.



BRONNENLIJST

- Caldas, M. (2018). *NHC 2018 - Bondscoach Max Caldas over "Bijdrage leveren aan het team"*. Geraadpleegd op 4 juni 2020, van <https://vimeo.com/258274183>.
- De Nooijer, T. (2018, 2 maart). *NHC 2018 - Teun de Nooijer over "Sociaal-maatschappelijke balans"*. knhb.nl. <https://vimeo.com/258279166>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (1ste editie). The Guilford Press.
- Gielen, B. (2018, 2 maart). *NHC 2018 - Britta Gielen over "Continu leren"*. Geraadpleegd op 19 juni 2020, van <https://vimeo.com/258275030>.
- Iedema, W. (2018, 2 maart). *NHC 2018 - Wietske Iedema over "zelfregulering ontwikkelen"*. Geraadpleegd op 27 mei 2020, van <https://vimeo.com/258276958>.
- Jolles, J. (2017). *Het tienerbrein* (1ste editie). Amsterdam, Nederland: Amsterdam University Press.
- Jolles, J. (2019). *Over de ontwikkeling van het jeugdhockey en de ontplooiing van de tiener* (190501). Amsterdam, Nederland: Vrije Universiteit Amsterdam.
- KNHB. (2018, 2 maart). *Sport en privé in balans ('sociaal-maatschappelijke balans')*. knhb.nl. <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/artikel/sport-en-privé-in-balans-sociaal-maatschappelijke-balans>.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport Specialization, Part I: Does early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 7(5), 437-442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>.
- Van Dam, N. N. H. (2016). *Learn or lose. Inaugural lecture, Nyenrode Business University, Breukelen*.
- Van der Vegt, G. (2018, 2 maart). *NHC 2018 - Gerben van der Vegt over "Diversiteit stimuleren"*. Geraadpleegd op 27 mei 2020, van <https://vimeo.com/258275843>.
- Wassenaar, K. (2017, 29 maart). *Specialiseren? Nee! Meerdere sporten beoefenen is beter*. Geraadpleegd op 19 juni 2020, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/specialiseren-nee-meerdere-sporten-beoefenen-is-beter/>.

