



# Pedagogisch handelen van trainers/coaches

Sport wordt gezien als een context waar jeugdsporters zich op persoonlijk vlak goed kunnen ontwikkelen. De trainer/coach wordt in de literatuur gezien als een belangrijke spil in dit proces. De vraag is echter of de trainer/coach genoeg is toegerust om deze complexe taak op zich te nemen. Wat is er eventueel nodig om de trainer/coach te ondersteunen bij het uitvoeren van deze taak?

**TEKST ANNE LÜDERUS EN FRANK JACOBS FOTO HANS DIJKHOFF**

## Kansen voor de sport

De titel: 'pedagogisch handelen van trainers/coaches' leidt al snel tot de vraag: wanneer is handelen 'pedagogisch'? Onstenk (2005, p.10) formuleert: 'pedagogisch handelen gericht is op het ontwikkelen van het vermogen van jeugdigen om zelfstandig keuzes te (leren) maken, om waarden te ontwikkelen of om te functioneren als burger.' Kijkend naar de sport vanuit pedagogisch perspectief staat de jeugdige sporter en zijn ontwikkeling centraal. Sport biedt volgens beleidsmakers jeugdigen kansen om zich op persoonlijk vlak (fysiek, cognitief en sociaal-emotioneel) te ontwikkelen. Sport kan helpen jongeren op te voeden. Het leert ze wie ze zijn, wat er van ze verwacht wordt en hoe ze zich moeten gedragen. Sport wordt wel gezien als het derde opvoedingsmilieu naast familie en school ([www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl), 2016). Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2005, p.17) schrijft over het potentieel van de sport:

'De sport is bij uitstek de sector waar het belang van waarden en normen overduidelijk en alom aanwezig is. Fair play als grondregel, respect voor elkaar als medespeler en tegenstander, accepteren van groepsnormen, je gebonden voelen aan spelregels van de sport.'

## Rol van de trainer/coach

Wetenschappers geven aan dat het bijdragen van sport aan de ontwikkeling van de sporter hoofdzakelijk afhangt van de manier waarop sport wordt aangeboden (Bailey, 2006; Collard, Boutkan, Grimberg, Lucassen & Breedveld, 2014). In het aanbieden vervult de trainer/coach een sleutelrol. Bailey (2006, p.339) verwoordt dit als volgt: 'De acties en interacties van coaches bepalen grotendeels of kinderen en jongeren positieve aspecten (plezier) van sport ervaren en of het grote potentieel wordt gerealiseerd.' Het gaat er hier om dat de trainer/coach competenties bezit waarmee hij oog heeft

# G-model:

## Gebeurtenis + Gedachten -> Gevoel + Gedrag -> Gevolgen

Het G-model is gebaseerd op de sociaal cognitieve leertheorie en wordt gebruikt in de cognitieve gedragstherapie. Het is een werkmodel dat er van uitgaat dat het menselijk functioneren in sterke mate wordt bepaald door meerdere aspecten die met elkaar in verband staan, namelijk gedachten, gevoelens en gedrag (Ellis, 1962). Het is een hulpmiddel om erachter te komen welke gedachten ertoe leiden dat een bepaalde gebeurtenis bepaalde gevoelens en bepaald gedrag oproept. Het gedrag op zich heeft weer gevolgen.

Het model kan door de trainer-coach in de sport, maar ook door de docent in het bewegingsonderwijs, toegepast worden voor verschillende doeleinden:

- 1 zelfreflectie, bewustwording, zelf-coaching
- 2 de sporter cq. de leerling beter te leren kennen, beter inleven in de sporter of leerling
- 3 ontwerpen en aanpassen beweegsituaties
- 4 het overdragen van het model op de sporter of leerling, zodat de hij/zij het model kan inzetten voor zelfregulatie.

voor en in staat is om de sport te laten zijn tot een 'pedagogisch veld'.

De functie van trainer/coach is echter enorm complex. Hij moet veel verschillende rollen kunnen vervullen: beweegspecialist, didacticus, strateeg, persoonlijk begeleider, psycholoog, pedagoog en – zeker niet in de laatste plaats – rolmodel (Côté, 2006)). De verwachtingen van betrokkenen zoals ouders, bestuur van de verenigingen, beleidsmakers en ook de deelnemers zijn hoog. In de Nederlandse sportpraktijk wordt de complexiteit versterkt door het feit dat veel trainers/coaches niet als zodanig zijn opgeleid, laat staan gecertificeerd. Zij hebben geen specifieke trainer/coach opleiding gevolgd. Hun handelen is daardoor gebaseerd zijn op gevoel, intuïtie en/of eerder opgedane ervaringen (Cushion, Armour & Jones, 2003; Cushion, Armour & Jones, 2006; Werthner & Trudel, 2006).

Als trainers/coaches al een opleiding tot trainer/coach hebben gevolgd, dan ligt binnen die opleiding vaak de nadruk op het ontwikkelen van competenties op technisch- en tactisch gebied. De sportbonden zijn in het laatste decennium meer aandacht gaan schenken aan de pedagogische competenties van de trainer/coach (Ministerie van VWS, 2005). De vraag is echter of de trainer/coach de verwachtingen (al) kan waarmaken werkend in een complexe context en vaak niet opgeleid om de functie van trainer/coach te vervullen. Volgens ons is versterking van de trainer/coach om het pedagogisch potentieel van de sport (steeds beter) te kunnen benutten, gewenst.

### Kijken naar jezelf als trainer/coach

Van belang voor het versterken van de competenties van de trainer/coach is allereerst bewustwording van de pedagogische doelen en opvattingen die de trainer/coach zelf heeft in de sport. Trainer/coaches zouden helderheid moeten hebben ten aanzien van de doelen die zij zelf nastreven in en met de sport en zich bewust moeten zijn (of worden) van de overtuigingen die zij hebben inclusief de onderliggende pedagogische waarden. Dit inzicht zouden ze kunnen verwerven door kritisch te reflecteren op hun eigen gedrag, competenties,

overtuigingen en waarden. Ze zouden hun eigen handelen op systematische wijze moeten bezien ten opzichte van hun eigen overtuigingen en waarden. Zelfreflectie echter is een competentie die niet iedereen in even grote mate bezit. Reflecteren komt je niet zomaar aanwaaien en dient geleerd en geoefend te worden (Leduc, Curver, & Werthner, 2012).

Een model om systematisch (met voldoende diepgang) te leren reflecteren is niet alleen nuttig, maar ook noodzakelijk (Jacobs, Claringbould, & Knoppers, 2016). Uit het onderzoek van Jacobs, Claringbould en Knoppers (2016) blijkt ook dat trainer/coaches het G-model (zie afbeelding 1) (Ellis, 1962; Knaus, 1974; Diekstra, Knaus, & Ruys, 1982) gebruiken om te reflecteren.

Als de trainer/coach zich bewust is van zijn pedagogische doelen, overtuigingen en waarden, kan hij middels reflectie constateren of zijn 'doen' (handelen) hiermee in lijn was (*een voorbeeld is te zien in afbeelding 2*). Wanneer dit niet het geval is, kan hij zijn handelen in komende situaties bijstellen (zelfcoaching). Met het ontwikkelen van deze competenties zal de trainer/coach mogelijk veranderen en daarmee zal ook de relatie met de sporter in positieve zin veranderen. Het leidt ons tot de vraag welke mogelijkheden er nog meer zijn om het pedagogisch handelen van de trainer/coach te versterken?

### Kijken naar de sporter, inleven in de sporter

Naast inzicht in zichzelf, is het hebben van inzicht in de sporter essentieel voor de trainer/coach. Via observeren van gedrag en het voeren van gesprekken kan de trainer/coach zicht krijgen op gedrag, maar ook op emoties en gedachten van de sporter. Allereerst is dus het

### Voorbeeld van het model waarbij de trainer-coach het G-model op zichzelf toepast (zelfreflectie, bewustwording, zelfcoaching)

**Gebeurtenis:** in een wedstrijd ziet de trainer-coach dat een pupil steeds weer dezelfde fout maakt in een bepaalde situatie.

**Gedachten** trainer-coach: 'Wat doet hij nou?' 'Loopt hij weer naar binnen.... hij het veld groot moet maken en naar de buitenkant moet lopen.'

**Gevoel:** geïrriteerd

**Gedrag:** de trainer-coach roept herhaaldelijk directief richting de speler: 'Maak het veld groot', 'Nee, niet daar heen....'

**Gevolgen:** de sfeer op het veld wordt fanatieker, de speler wordt angstiger te handelen, andere spelers denken of reageren ook naar de speler met 'zie je wel dat is niet goed'

Trainer-coach gaat na de wedstrijd (of wellicht al onder tijdens de wedstrijd) bewust zijn gedrag, gevoel en gedachten na. Hij reflecteert. Hij realiseert zich, directief te hebben gecoacht, terwijl hij zich had voorgenomen de spelers zelf de spelsituaties op te laten lossen en in de rust te coachen of eventueel vragenderwijs te coachen onder het spel. Hij had zich dit voorgenomen in verband met de waarde die hij hecht aan 'zelfstandigheid', 'fouten mogen maken', 'zelf oplossingen bedenken in spelsituaties' en uiteindelijk 'zelfregulatie'.

## Eventueel voorbeeld waarbij de trainer-coach het model legt op een sporter. Via goed observeren en korte gesprekjes (waarin hij de juiste vragen heeft gesteld) heeft de trainer-coach het volgende G-schema kunnen invullen voor de sporter.

**Gebeurtenis:** in een wedstrijd reageert de sporter zeer direct, negatief en enigszins agressief tegen de scheidsrechter.

Gedachten sporter: 'De scheidsrechter is vals, altijd fluit hij tegen ons.' 'Doet hij het nou weer fout.....'

**Gevoel:** kwaad, boos.

**Gedrag:** negatieve opmerkingen naar de scheidsrechter, schelden.

**Gevolgen:** speler moet regelmatig het veld uit, andere spelers worden boos op hem, de situatie wordt negatiever.

De trainer-coach kan via gesprekken en coaching in trainingssituaties proberen de gedachten (het draaiboek dat de speler aanslaat in dergelijke wedstrijdssituaties) te wijzigen. Mogelijke gedachten zijn:

'De scheidsrechter maakt misschien een fout, maar doet zijn best.'

Of: 'misschien zag ik het fout'. Het gevoel zal iets milder worden. Het gedrag dat de speler zal gaan vertonen: geen directe reactie, maar actie richting de plek waar hij beste naar toe kan gaan voor het spel.

Ook kan de trainer-coach bewust bepaalde situaties in het leven roepen (G1's) in de trainingen om de speler te laten oefenen met het nieuwe draaiboek of de nieuwe gedachten en het daaropvolgende nieuwe gedrag. De trainer-coach kan bijvoorbeeld in een trainingspartijtje zelf de rol van scheidsrechter op zich nemen en bewust enkele dubieuze beslissingen maken. Hij kan de speler coachen in zijn denken en daaropvolgend gedrag.

werkelijk zien - het opmerken - van gedrag van de sporters belangrijk. Daarna is het belangrijk om via het stellen van de juiste vragen, achter het gevoel en de gedachten van de sporter komen. Hoe beleeft de sporter de situatie?

Emoties en gedachten spelen zich met name 'in' de sporter af. Het is aannemelijk dat als de trainer/coach met het te weten komen van het gevoel (G3 in het model) en de gedachten (G2 in het model) van de sporter (de beleving) ook het perspectief kan innemen (empathie) van de sporter.

Het eerdergenoemde G-model dat bruikbaar is voor bewustwording van eigen gedrag, zelfreflectie en zelfcoaching, is ook bruikbaar bij het krijgen van inzicht in de sporter. In dit geval past de trainer/coach het G-model niet 'op zichzelf' maar 'op de sporter' toe. Bij het gebruiken van het G-model voor de sporter, kan de trainer/coach meer zicht krijgen op gedrag, maar ook het gevoel en denken van de sporter, dit door o.a. goed observeren en gerichte vragen te stellen (*een voorbeeld is te zien in afbeelding 3*). Mogelijk ontwikkelen trainers/coaches hiermee hun empathisch vermogen.

### Praktijksituaties ontwerpen

Het G-model kan ook in het ontwerpen en aanpassen van bewegingsonderwijsleersituaties of trainingssituaties een rol spelen. De praktijk kan gezien worden als een aangesloten rij van gebeurtenissen (G1's). Deze gebeurtenissen kunnen ook bewust in het leven geroepen worden, gecreëerd worden. Wanneer we zicht hebben op de beleving (gedachten en gevoel) van een sporter, dan kunnen we de praktijk ook aanpassen aan die beleving. Trainers/coaches kunnen zo systematisch werken aan het

streven om iedereen plezier te laten beleven in de sport.

In de sport worden trainingssituaties vaak met het oog op het leren van technische- of tactische aspecten ontworpen, maar die situaties kunnen tegelijkertijd ook gericht worden op de persoonlijke- en/of sociale ontwikkeling van de jeugdsporters. De trainer/coach zou op creatieve wijze G1's (trainingssituaties) kunnen ontwerpen met het oog op het uitlokken van bepaalde gedachten (gebaseerd op gewenste waarden) die een gewenst (bijvoorbeeld pro-sociaal) gedrag tot gevolg hebben. Een oefening in een training hoeft niet één doel (op bijvoorbeeld technisch- en/of tactisch vlak) te dienen, maar kan meerdere doelen, waaronder ook doelen op persoonlijk vlak dienen. Het G-model geeft daarmee richting aan het ontwerpen en aanpassen van bewegingsleersituaties (sportsituaties).

### Op weg naar zelfregulatie van de sporter

Het G-model is oorspronkelijk een zelfcoachingmodel. Wanneer trainers/coaches zich het model eigen hebben gemaakt en kunnen inzetten op zichzelf, de ander (sporter) en voor het bewust ontwerpen en arrangeren van bewegingsleersituaties, kunnen zij het model ook geleidelijk overdragen op de sporters. De sporters kunnen vervolgens zichzelf gaan coachen, zichzelf gaan reguleren.

### Zelfregulatie ook in het bewegingsonderwijs

In het onlangs gepubliceerde artikel van Visser, Hazelebach en Nieuwenhuizen (2016) in dit tijdschrift, werd ingegaan op de gevoelens en gedachten die de beweging krijgt bij het deelnemen aan bewegingsactiviteiten. De beweging wordt zich gewaar van zijn of haar gedachten, gevoelens en gedrag (handelen). Ook werd in dit artikel aangegeven dat gedachten en gevoelens er voor kunnen zorgen dat de beweging anders gaat handelen (bijvoorbeeld gaan klieren als de activiteit saai beleefd wordt). Door reflectie wordt de beweging zich bewust van zijn/haar gedachten en gevoelens. Als de beweging dit model zelfstandig zou beheersen en kunnen toepassen op zichzelf, kan er sprake zijn van zelfregulatie. Als er nu teruggekeken wordt naar de formulering van Onstenk (2005, p.10): 'pedagogisch handelen is gericht op het ontwikkelen van het vermogen van jeugdigen om zelfstandig keuzes te (leren) maken, om waarden te ontwikkelen of om te functioneren als burger', dan zijn wij er van overtuigd dat als de trainer/coach het G-model leert toepassen op zichzelf, de sporters en de praktijk én het model kan overdragen aan de sporters, de sport zijn pedagogische potentie enorm kan versterken. ■

**Anne Ludéris** en **Frank Jacobs** zijn hogeschooldocenten aan de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding en lid van het lectoraat Sportpedagogiek.

### Bronnen

Hieronder staan de belangrijkste bronnen vermeld. Overige bronnen zijn bij de auteurs op te vragen.

Côté, J. (2006). The development of coaching knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1, 217-222

Diekstra, R.F.W., Knaus, W.J. & Ruys, T. (1982). *Rationeel-émotieve educatie: een trainingsprogramma voor kinderen en volwassenen*. Amsterdam: Swets Zeitlinger B.V.

Jacobs, F., Claringbould, I. & Knoppers, A. (2016). Becoming a 'good coach'. *Sport, education and society*, 21:3, 411-430.

Onstenk, J. (2005). Geïntegreerd pedagogisch leren handelen. Een uitdaging voor opleiding en professionalisering van leraren (lectorale reden). Haarlem: Hogeschool InHolland.

Visser, C., Hazelebach C. & Nieuwenhuis, M. (2016). De persoonlijke kracht van leren binnen bewegen. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, 1, 38-40.

### Contact:

a.f.t.luderus@hhs.nl  
f.m.jacobs@hhs.nl

### Kernwoorden:

pedagogisch handelen, zelfcoaching, trainer-coach, g-model, zelfregulatie.