

Wetenschappelijk **bewezen?**

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT
LEUVEN

Coachgedrag van de Vlaamse judocoach bij pupillen en miniemen. Licentiaatsverhandeling Katholieke Universiteit Leuven, 2005.

In 2005 werd onderzoek gedaan met als doel het schetsen van het beeld van de Vlaamse coaches bij pupillen en miniemen. Hiervoor werd een vergelijking gemaakt tussen het theoretisch ideale coachgedrag en het praktische gedrag van de Vlaamse jeugdcoach.

Door middel van een literatuurstudie werd het beeld van een theoretisch ideale jeugdcoach gevormd. De kennis betreffende het praktische coachgedrag van de Vlaamse jeugdcoach werd verkregen door middel van een enquête die naar alle Vlaamse judoclubs werd gestuurd.

Theoretisch ideaal coachgedrag

Wanneer met jongeren wordt gewerkt moet er rekening mee worden gehouden dat jongeren geen mini-volwassenen zijn. Jongeren zijn in ontwikkeling. Ze evolueren op fysiek, mentaal en psychosociaal vlak. Daarom moeten de jongeren op een pedagogisch verantwoorde wijze worden begeleid. Dit houdt in dat men als coach de gezondheid en de ontwikkeling van de jongere centraal stelt.

Een jongere gaat naar een sportclub om plezier te beleven. Het aspect competitie komt er pas na een periode van trainen bij. Als coach is het belangrijk een evenwicht te vinden tussen de eigen wensen en doelen en datgene wat het beste is voor de jonge sporter. Sport draagt bij tot de opvoeding van het kind, aangezien jonge sporters zowel kunnen leren uit winnen als uit verliezen. Om deze positieve effecten van de sport volledig tot hun recht te laten komen moeten het verliezen en het winnen in een gezond perspectief worden geplaatst. Het is belangrijker dat een jongere plezier beleeft aan een wedstrijd en er iets uit leert dan dat hij de wedstrijd wint.

De coach geeft zijn judoka's taken, en dit zowel voor, tijdens als na een wedstrijd. Voor een wedstrijd krijgt een judoka

onder meer de taak zich voldoende op te warmen. Tijdens de wedstrijd doet een coach meer dan het roepen van de tijd en na de wedstrijd moet feedback worden gegeven.

Bij dit alles is het van belang dat de taken concreet, positief geformuleerd en taakgericht zijn. Een mogelijke taak is bijvoorbeeld 'zijn rechter been komt vooruit, probeer erop te vegen'. Deze taak is concreet, terwijl bijvoorbeeld de taak 'aanvallen!' te algemeen is. De judoka weet ook dat hij moet aanvallen, maar hij ziet de mogelijkheden niet van hoe hij kan aanvallen. Deze taak is ook positief geformuleerd. De taak 'niet meelopen', is daarentegen negatief geformuleerd. Een voorbeeld van een resultaatgerichte taak kan zijn: 'zorg dat je wint'. Natuurlijk wil de judoka winnen, maar de taak moet hem zeggen hoe hij dat kan doen.

Na de wedstrijd moet er feedback komen. Hierbij is het van belang eerst naar de mening van de judoka te vragen en te luisteren. Daarna kan feedback worden gegeven aan de hand van "sandwich approach". Dit houdt in dat eerst een positief element uit de wedstrijd wordt aangehaald. Vervolgens wordt iets negatiefs besproken en daarna moeten op een positieve manier wegen ter verbetering worden aangeboden. De feedback mag dus geen opsomming zijn van wat de judoka allemaal verkeerd heeft gedaan. Ook moet worden nagegaan of de judoka de feedback heeft begrepen.

Na een toernooi is het van belang dat de coach zowel zijn judoka's als zichzelf gaat evalueren. Op basis van de fouten die door veel van zijn judoka's worden gemaakt kan de coach trainingsdoelstellingen voor de groep vooropstellen. Op basis van de evaluatie van zijn eigen coachgedrag kan de coach doelen stellen ter verbetering van zijn eigen coachgedrag en leren uit zijn gemaakte fouten. De coach kan van de wedstrijden gebruik maken om ook zijn eigen ontwikkeling als coach op een positieve manier verder te zetten. Tijdens wedstrijden maken niet enkel judoka's fouten, maar ook de coaches zijn niet perfect, en dat wordt vaak over het hoofd gezien.

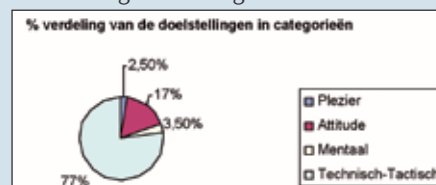
Praktisch coachgedrag van de Vlaamse jeugdjudocoach

Uit analyse van de enquêtes blijkt dat het judo technisch niveau van de Vlaamse jeugdcoaches hoog ligt. 70% van deze coaches is minstens tweede dan. Ook wat betreft het bezitten van een trainersdiploma scoren de Vlaamse coaches goed. Maar liefst 87% van de coaches bezit een trainersdiploma en 32% van de coaches is trainer A. Daarnaast heeft 96% van de coaches meer dan vijf jaar eigen wedstrijdervaring en 70% heeft meer dan vijf jaar coachervaring.

Toch blijken de Vlaamse jeugdcoaches op heel wat gebieden af te wijken van het geschetste ideaalbeeld. De coaches hebben vaak de neiging een goede opwarming over het hoofd te zien. Maar liefst 21% van de coaches beweert weinig aandacht te schenken aan de opwarming van zijn judoka's.

Daarnaast valt het ook op dat zeer weinig coaches beweren doelen te stellen die betrekking hebben op plezier beleven (zie figuur 1).

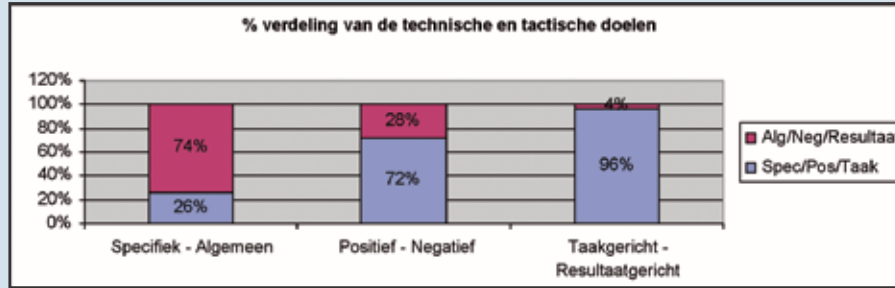
Figuur 1: procentuele verdeling van de doelstellingen in categorieën



De doelen op technisch-tactisch vlak worden bovendien vooral op een algemene en negatieve manier geformuleerd. Wel zijn de doelen meestal taakgericht (zie figuur 2). Het probleem van het formuleren op een algemene, negatieve manier komt ook terug bij analyse van de instructies die de coaches tijdens een wedstrijd roepen (zie figuur 3).

Ook wat betreft de evaluatie kunnen de Vlaamse coaches op de vingers worden getikt. Vlak na de wedstrijd gaan 92% van de Vlaamse jeugdcoaches hun judoka's evalueren. 40% van de Vlaamse jeugdcoaches vraagt niet eerst wat de judoka zelf van de wedstrijd vond, maar geven direct hun bevindingen. Een kleine 56% van de Vlaamse jeugdcoaches bie-

Figuur 2: procentuele verdeling van de technische en tactische doelen



den bij hun feedback geen wegen ter verbetering aan. Het controleren of de boodschap van de conversatie werd begrepen wordt door 25% van de Vlaamse jeugdcoaches over het hoofd gezien. Ook de zelfevaluatie wordt te vaak verwaarloosd. 40% van de coaches stelt geen vragen over wat hij als coach beter had kunnen doen. 60% van de coaches beweert geen doelen ter verbetering van het eigen coachgedrag voorop te stellen.

Toch mag het gedrag van onze coaches niet volledig in het negatieve worden

getrokken. Hierboven werden enkele punten aangehaald waarop de coaches minder goed scoren, maar er zijn ook heel wat punten waarop zeer goed wordt gescoord. De coaches beseffen ook dat ze niet perfect zijn. Uit analyse is verder gebleken dat 70% van de coaches vindt dat er onvoldoende ondersteuning is voor coaches vanuit de VJF. Dit percentage is erg hoog.

Besluit

Onze Vlaamse coaches hebben een hoog niveau en zetten zich erg in om onze

Figuur 3: procentuele verdeling van de technische en tactische instructies



jeugdjudoka's op een goede manier te begeleiden. Alhoewel de coaches weten dat ze niet perfect zijn, maken ze een aantal fouten op essentiële gebieden. Deze vaststelling, samen met de vaststelling dat 70% zich onvoldoende begeleid voelt, maakt de nood voelbaar naar een specifieke jeugdcoach opleiding die vanuit de VJF wordt georganiseerd.

● Peter Mommerenci