

Sportcoaching voor mentaal welzijn

Bevindingen uit een onderzoek van het Europese project SPIRIT, waar de Vlaamse Atletiekliga partner in is.

Context

Dit document vat de bevindingen samen van een gestructureerd literatuur- en studieonderzoek naar de relatie tussen inclusieve sportcoaching en mentaal welzijn. Bij het coachen in de breedtesport ligt de nadruk op plezier en gezondheidsresultaten en niet op competitie en prestaties. Indicatoren voor mentaal welzijn zijn geluk, (levens)tevredenheid, veerkracht, eigenwaarde, zelfvertrouwen, zelfbeeld, zelfeffectiviteit en lichaamsbeeld/lichaamstevredenheid.

Mentale aandoeningen en sociale uitsluiting kunnen een negatieve invloed hebben op de deelname aan sport en lichaamsbeweging. Anderzijds hebben sport en lichaamsbeweging voordelen voor het welzijn, de mentale gezondheid en het sociale kapitaal. Om die voordelen op het vlak van mentaal welzijn te realiseren, moet sportcoaching zich echter toespitsen op het gedrag van de coach en de relatie tussen coach en sporter. Eigenlijk heeft ondersteunend coachgedrag een positieve invloed op de relatie tussen coach en sporter.

Samenvatting van de bevindingen inzake coachgedrag en de relatie tussen coach en sporter

- **Voordelen van autonomie-ondersteunende coaching:** Coachgedrag dat de autonomie van de sporter met betrekking tot zijn persoonlijke doelen ondersteunt, creëert een versterkend klimaat, vergroot het welzijn van de sporter en heeft een positief effect op de psychologische basisbehoeftebevrediging*.
 - **Bevordert jouw club/federatie de autonomie van de sporter? Heb je gezien hoe sporters baat hebben bij die coachingsstijl?**
- **Schadelijk dwingend coachen:** Controlerend coachgedrag, zoals het gebruik van dwingende taal, belemmert daarentegen de psychologische basisbehoeftebevrediging* en kan leiden tot een lager welzijn of negatieve gezondheidsresultaten, zoals eetstoornissen, depressie, burn-out, lichamelijke klachten en antisociaal gedrag. Door slechte coaching, zoals een agressieve

coachingsstijl, kunnen de mentale vaardigheden van de sporter onderdrukt worden doordat dit de sporter afleidt, aan zichzelf doet twijfelen of demotiveert, en het team verdeelt.

- Heb je ooit controlerend coachgedrag waargenomen in jouw sportclub/federatie? Welke invloed heeft dit volgens jou op kwetsbare sporters?
- **Welzijn van de coach:** Een gelukkige coach die zich gesteund voelt, is noodzakelijk om controlerend gedrag te voorkomen. De psychologische basisbehoeftebevrediging* van de coach is van cruciaal belang voor het mentale welzijn van zowel de coach als de sporter.
- **Werkomgeving:** Het gedrag van de coach wordt beïnvloed door de coachingsomgeving. Daarom moet de werkcultuur inclusief en versterkend zijn. De coachingsomgeving moet mogelijkheden bieden voor (professionele) ontwikkeling, werkzekerheid en een evenwicht tussen (vrijwilligers)werk en privéleven om het welzijn en de mentale gezondheid van de coach te bevorderen.
 - Heeft de werkcultuur een versterkend effect voor coaches? Biedt jouw sportclub/federatie mogelijkheden op het vlak van (professionele) ontwikkeling, werkzekerheid en evenwicht tussen (vrijwilligers)werk en privéleven voor coaches?
- **Het juiste evenwicht vinden:** Macht kan zowel restrictief als productief zijn en discipline kan zowel beperkend als faciliterend zijn. De uitdaging voor de coach bestaat erin om, wanneer nodig, kansen en keuzes te bieden, maar ook dwang en controle uit te oefenen.
 - Ben jij getuige geweest van situaties van machtsmisbruik? Ben jij getuige geweest van gevallen waarin sporters meer begeleiding nodig hadden van hun coach?
- **De vaardigheid en niet de esthetiek.** Coaches moeten een sportcultuur aanmoedigen die gericht is op een positief lichaamsbeeld, waarbij het uiterlijk van het lichaam geen rol speelt. De nadruk moet liggen op wat het lichaam kan en niet op de esthetiek. Dit vergroot de lichaamstevredenheid van de sporter en zijn gevoel van eigenwaarde.
 - Denk aan concrete voorbeelden van acties/woorden/zinnen die je gebruikt om een positief lichaamsbeeld te bevorderen en de nadruk te leggen op wat het lichaam allemaal kan.
- **Kwaliteitsvolle relaties.** Een gezonde relatie tussen coach en sporter wordt gekenmerkt door nabijheid, betrokkenheid en empathie, en ook zelfbeheersing. Dit zijn belangrijke factoren om faalangst bij sporters te verminderen.
 - Hoe heb jij het welzijn van kwetsbare sporters zien groeien door de kwaliteitsvolle relatie met hun coach?
- **Emotieregulatie.** De emoties van de coach, zoals blijdschap of woede, beïnvloeden de emoties van de sporter. Een kwaliteitsvolle relatie tussen coach en sporter helpt coaches in hun pogingen om de emoties van sporters te reguleren.
 - Welke voor- en nadelen heb jij waargenomen in een kwaliteitsvolle relatie tussen coach en sporter?

- **Peer support.** De aanmoediging en steun van anderen, en in het bijzonder van coaches en teamgenoten ('peers'), via verbale en non-verbale feedback, vergroot het mentale welzijn en de veerkracht van de sporter. Coaches moeten zich bewust zijn van de aanvullende steun die door 'peers' wordt geboden.
 - Wat doet de club/federatie of coach om een ondersteunende sfeer onder sporters te bevorderen?

***Psychologische basisbehoeftebevrediging** is het inspelen op de drie psychologische basisbehoeften - **Autonomie, relationele verbondenheid (**B**inding) en Competentie. Die behoeften moeten worden vervuld voor het behoud van de optimale gezondheid, het prestatievermogen en het welzijn. (Zie **Coachen met de M-factor**)**

De bovenvermelde belangrijkste bevindingen maken deel uit van een uitgebreid en systematisch literatuuronderzoek dat studies omvatte naar de bevordering en de bescherming van het mentale welzijn in de sport.

Om toegang te krijgen tot het volledige verslag en op de hoogte te blijven van toekomstige aanbevelingen en instrumenten voor de bescherming en de bevordering van het mentale welzijn in de sport, kan je terecht op <https://www.engso.eu/spirit-project>.



Funded by European Union