



## Artikel: Het belang van kinder- en jongerencoaching voor de mentale ontwikkeling van jonge topsporters tot 18 jaar

### Inleiding

De ontwikkeling van jonge topsporters is een intensief proces waarbij zowel fysieke als mentale groei van groot belang zijn. Naast de traditionele sportcoaching speelt de kinder- en jongerencoach met topsport expertise een belangrijke rol in de mentale en psychosociale ondersteuning van deze jonge sporters. Deze coaches helpen de jonge sporters om te gaan met emotionele uitdagingen, hun sociale vaardigheden te verbeteren en hun mentale weerbaarheid te versterken.

### Aanvullende waarde van kinder- en jongerencoaches

Deze kinder- en jongerencoaches zijn een belangrijke aanvulling in de begeleiding van jonge sporttalenten, gericht op zowel hun persoonlijke groei als hun sportieve vaardigheden. Deze coaches helpen de sporters om beter om te gaan met hun gevoelens en de uitdagingen die ze tegenkomen tijdens de sport maar ook op school, thuis en in de vrije tijd. Door onpartijdig te kijken naar het kind achter de sporter bieden zij een plek waar sporters vrijuit kunnen praten over hun zorgen en problemen, wat bijdraagt aan hun positief welzijn. In samenwerking met sportcoaches richten zij zich op het ontwikkelen van veerkracht bij deze jongeren, zowel in hun sport als in hun dagelijks leven. Dit helpt de jonge sporters niet alleen om beter te presteren tijdens wedstrijden, maar verbetert ook

hun algehele levenskwaliteit en toekomstmogelijkheden.

### Praktijkvoorbeelden

#### *Een 9-jarige turnster met faalangst:*

Een jonge turnster ondervond ernstige faalangst die haar prestaties zowel in de sport als op school belemmerde. Een kindercoach werkte samen met haar sportcoach om een geïntegreerde benadering te ontwikkelen. De kindercoach richtte zich op het versterken van haar zelfvertrouwen en het aanpakken van angst door gesprekstherapie en ontspanningsoefeningen. Deze aanpak leidde tot een aanzienlijke verbetering in haar vermogen om nieuwe uitdagingen aan te gaan en verbeterde haar schoolprestaties.

#### *Een 12-jarige zwemmer met stress door competitiedruk:*

Deze jonge zwemmer had moeite met de hoge druk van wedstrijden. Zijn kindercoach hielp hem om te gaan met stress en een positieve instelling op te bouwen. Door regelmatige sessies ontwikkelde de zwemmer betere manieren om met wedstrijddruk om te gaan, die niet alleen zijn wedstrijdprestaties verbeterden, maar hem ook sociaal weerbaarder maakten.

## Wetenschappelijke onderbouwing

### 1. Ontwikkelingsgerichte Coaching:

"Benadrukt het belang van een ontwikkelingsgerichte aanpak in coaching. Het artikel illustreert hoe kinder- en jongerencoaches cruciaal zijn in het opvangen en positief ombuigen van de ervaringen van jonge sporters na tegenslagen. Deze aanpak bevordert veerkracht en een gezonde psychologische ontwikkeling.

### 2. Emotiebeheer in Training:

"Development of a scale for the impact of emotion management on young athletes' training efficiency" door L. Meng, X. Liang, B. Zhang, en J. Liang (2024) introduceert een meetinstrument voor emotiebeheer en onderstreept het belang ervan voor de trainingsefficiëntie van jonge atleten. Dit artikel toont aan dat het beheersen van emoties bijdraagt aan zowel de prestaties als het algehele welzijn van jonge topsporters.

### 3. Emoties in Sportcoaching:

"The role of emotion in sport coaching: A review of the literature" door E.D. Magrum en B.A. McCullick (2019) bespreekt de complexe rol van emoties binnen sportcoaching. Het onderstreept hoe een diep begrip van deze emoties essentieel is voor het succesvol coachen van jonge atleten en hoe kinder- en jongerencoaches die emotionele intelligentie toepassen, een positieve en ondersteunende omgeving creëren voor sportieve en emotionele groei.

## Conclusie

De mentale gezondheid van jonge topsporters is even belangrijk als hun sportieve prestaties. Het nastreven van resultaten in de sport mag nooit ten koste gaan van hun welzijn. De inzet van kinder- en jongerencoaches met speciale topsport expertise is voorwaardelijk voor een gezonde ontwikkeling van deze jonge topatleten. Deze coaches zijn nodig om de technische training aan te vullen met aandacht voor mentale en emotionele behoeften, wat een fundamentele bijdrage levert aan het vormen van sterke, veerkrachtige en evenwichtige sporters. Door deze aanpak waarborgen we niet alleen hun succes en plezier op het sportveld, maar ook hun welzijn en een veelbelovende toekomst.

## Over de auteurs

Dit artikel is opgesteld door Cynthia Seriese en Asisa Spaans-Boujahma. Cynthia is een ervaren coach van jonge topsporters en eigenaar van Puur en Open Coaching, gespecialiseerd in mentale en emotionele uitdagingen bij jonge atleten. Asisa is directeur van Adiona, de beroepsorganisatie voor kinder-, jongeren- en gezinscoaches en neemt de rol van inhoudelijk voorzitter op zich, gericht op de verdere ontwikkeling van de beroepsgroep.

## Meer weten?

Voor meer informatie of om zelf lid te worden van Adiona, bezoek [www.adiona.nl](http://www.adiona.nl)

