

## HET BEHOUDEN VAN JEUGDLEDEN

*Boeien en betrekken, je hebt invloed...*

*Jullie vereniging heeft een jeugdafdeling. Jullie doen actief aan sportpromotie (het werven van jeugdleden) en verwelkomen regelmatig nieuwe jeugdleden. Hoe zorg je dat deze leden plezier hebben en houden in de sport, en actief blijven binnen jullie vereniging?*

*We zetten een verzameling aan bruikbare informatie voor jullie op een rij.*

### **Plezier is de basis van alles**

Er is veel onderzoek gedaan naar de motivaties van kinderen om te sporten. En ook naar de redenen waarom kinderen – en dan met name jongeren in de leeftijdscategorie 12-19 jaar – afhaken.

Om te beginnen een overzicht van de vijf belangrijkste redenen voor kinderen om te sporten:

1. Plezier en genieten
2. Ervaren dat je iets kan (je competent voelen)
3. Nieuwe vaardigheden leren
4. Met vrienden zijn
5. Positieve, stimulerende houding van ouders

Gevolgd door de vijf belangrijkste redenen voor kinderen om te stoppen met sport:

1. Als ze zich niet zelfverzekerd en/of niet bekwaam voelen
2. Wanneer het te serieus wordt
3. Wanneer de nadruk op winnen ligt
4. Wanneer coaches favorieten hebben
5. Wanneer ouders en coaches teveel druk opleggen

Kinderen en jongeren vinden sport leuk. Plezier in sport en bewegen is de belangrijkste reden om te gaan sporten. Als je je op jonge leeftijd een actieve leefstijl eigen maakt door sport, heb je 3,5 keer zoveel kans om ook op volwassen leeftijd een actieve sporter te zijn. Plezier in sport en bewegen begint ermee dat kinderen hun 'fysieke alfabet' breed ontwikkelen.

Wanneer kinderen vertrekken omdat de triatlonsport toch niet helemaal bij ze past en/of ze ook andere sporten willen ontdekken ('zappgedrag' in de zoektocht naar een sport die kinderen écht leuk vinden) dan past dat in een gezonde ontwikkeling van het kind.

Als het vertrek te maken heeft met een gebrek aan sportplezier en/of hierboven genoemde redenen, is er meer aan de hand en had het wellicht voorkomen kunnen worden.

Een veilig, positief sportklimaat speelt een grote rol bij het behouden van (jeugd)leden.

### **Een positief sportklimaat**

Trainers/begeleiders spelen een cruciale rol om diverse groepen jongeren - met verschillende sportieve competenties en achtergronden - te inspireren, uit te dagen en te motiveren en hen vooral plezier in sport te laten blijven beleven.

Het kind (boven de sporter) centraal stellen, écht contact maken, beweegmotivaties achterhalen, de focus op sportplezier, het opdoen van nieuwe ervaringen, het spelenderwijs ontdekken, ruimte geven om vrienden te maken, kinderen actief betrekken (laat ze meedenken, meedoen en maak ze verantwoordelijk) en een sociaal veilig en inclusief sportklimaat waarin ook ouders een rol hebben. Het zijn ingrediënten voor een plek waar kinderen en jongeren graag komen.

Als vereniging heb je invloed. Bij het creëren en handhaven van een sociaal veilig en inclusief sportklimaat is een belangrijke rol weggelegd voor alle betrokkenen: bestuur, trainers én ouders.

De Nederlandse website [‘Sportplezier maak je samen’](#) is een fijne bron van informatie voor iedereen die betrokken is bij de jeugdsport.

Het boek [‘Een pedagogisch sportklimaat – het realiseren van een positieve clubcultuur’](#) kan ook behulpzaam zijn.

Of kijk eens op deze pagina van [‘Alles over sport’](#), inclusief verwijzing naar een [toolbox](#) rondom sportpedagogiek.

Daarnaast wijzen we jullie graag op [‘iCoachKids’](#), waar ook een schat aan informatie te vinden is voor zowel jeugdtrainers als bestuurders. Veel informatie is in het Engels en de [gratis online cursussen](#) die dit platform aanbiedt, zijn ook in het Nederlands te downloaden. We zetten de hoofdstukken hieronder op een rij:

Hf 1: [De rol van de jeugdsportcoach](#)

Hf 2: [Wat is een coachingsfilosofie en waarom het goed is om duidelijk te zijn over die van jou](#)

Hf 3: [Het creëren van een visie en strategie voor jouw club](#)

Hf 4: [Wat sport voor kids betekent en wat het kan doen voor hun persoonlijke ontwikkeling](#)

Hf 5: [Een pedagogisch klimaat creëren](#)

Hf 6: [Veiligheid en bescherming van kinderen en jongeren in de sport](#)

### **Jongeren: maak en houd ze betrokken**

Oudere jeugd die (in de puberteit) vertrekt omdat vrienden, school, bijbaantjes, uitgaan en andere sociale activiteiten voorrang krijgen, is een maatschappelijke ontwikkeling die we in alle sporten zien. Daar is en wordt veel onderzoek naar gedaan / over geschreven en levert interessante inzichten op voor verenigingen. Door jongeren te betrekken, aan te sluiten bij hun belevingswereld en (veranderende en verschillende) wensen en behoeften en ook binnen de club voor een sterk sociaal netwerk te zorgen, kán sportuitval worden voorkomen.

Een mooi voorbeeld daarvan is het project [‘Keep Youngsters Involved’](#), waar voor verenigingen waardevolle informatie (in het Nederlands) en een toolkit vol praktische materialen te vinden is. Van harte aanbevolen!

Gebruik van digitale hulpmiddelen (apps, filmpjes, e-coaching) en sociale media (o.a. Instagram) kunnen de taken van trainers ondersteunen én sluiten aan bij de leefwereld van jongeren.

Kinderen en jongeren betrekken bij de vereniging kan op verschillende manieren, oplopend in de mate van betrokkenheid: informeren – raadplegen – adviseren – coproduceren – (mee) beslissen. Deze verschillende manieren van betrokkenheid kunnen worden toegepast op vier niveaus:

- individueel niveau (de eigen sportbeoefening van het kind)
- team-niveau (het verdelen van rollen en taken, tactische besprekingen, het formeren van groepen),
- clubniveau (scheidsrechter, trainer, jeugdbestuur)
- maatschappelijk niveau (invulling geven aan burgerschap, als vereniging bijdragen aan de maatschappij).

### **En als iemand toch vertrekt?**

Neem contact op met het kind en/of de ouders om te horen wat de reden is voor het opzeggen van het lidmaatschap. Of vraag een eenvoudige vragenlijst in te vullen (een ‘exit-vragenlijst’). Door deze informatie te verzamelen kan enerzijds de vereniging waar mogelijk inspelen op veranderende behoeften en anderzijds is het kind / de ouder geholpen met een luisterend oor en wellicht een advies voor een vervolgstap in een andere tak van sport. Vooropgesteld dat we voor alle kinderen ‘een leven lang actief’ en ‘sportplezier’ nastreven.

**Good practices**

Hebben jullie voorbeelden van manieren waarmee jullie sportplezier binnen de vereniging borgen? Of concrete activiteiten / interventies die jullie inzetten om op individueel, team, club of maatschappelijk niveau de betrokkenheid van jullie jeugd te verhogen? Of kunnen andere verenigingen leren van de manier waarop jullie werken aan een positief sportklimaat? We horen het heel graag, zodat we good practices kunnen delen en op die manier elkaar kunnen inspireren! Mail je input naar [berteke.de.jong@triathlonbond.nl](mailto:berteke.de.jong@triathlonbond.nl).

**Scholing voor jeugdtrainers**

[Dit inspirerende magazine](#) over trainersbegeleiding geeft diverse handvatten (en online scholingsmogelijkheden) voor verenigingen die nadenken over het ondersteunen van hun jeugdtrainers. De NTB biedt jaarlijks een tweedaagse bijscholing 'Trainen geven aan jeugd' aan, bedoeld voor startende jeugdtrainers. Als er specifieke andere / extra scholingsbehoefte is rondom jeugdtriathlon, geef dit dan door aan [opleidingen@triathlonbond.nl](mailto:opleidingen@triathlonbond.nl).

**Vragen?**

Over dit document, of over andere jeugdzaken? Stel ze gerust; mail naar [berteke.de.jong@triathlonbond.nl](mailto:berteke.de.jong@triathlonbond.nl) en we helpen je graag verder.