

# Wetenschappelijk bewezen?



Vrije Universiteit Brussel

**Binnen dit onderzoek zijn vijf relaties tussen Vlaamse vrouwelijke topjudoka's en hun mannelijke persoonlijke coach onderzocht. Binnen deze relatie diende de samenwerking minstens twee fasen van de topsportcarrière te hebben doorlopen. Bovendien moesten judoka's senior zijn of reeds gestopt zijn met hun topsportcarrière en ze moesten minimaal één selectie behaald hebben voor een Europees kampioenschap. Het onderzoek verliep via interviews, waarbij gedurende 70 minuten de ganse topsportcarrière is bevroegd. Na het verwerken van de interviews volgde een kort diepte-interview over het gedrag van de coach en de judoka. Elke gevalstudie is uitgeschreven en vervolgens met elkaar vergeleken. Het gedrag, de taken en de transitie werden op een verschillende wijze geanalyseerd.**

**Het gedrag van de judoka en de coaches werd geanalyseerd aan de hand van de drie kenmerken van de atleet-coach relatie volgens Jowett en Meek (2000), met name closeness, co-oriëntation en complementarity.**

**De taken van de judoka en de coach werden geanalyseerd door middel van gemeenschappelijke tabellen van de vijf gevalstudies. De transitie werden geanalyseerd aan de hand van het talentontwikkelingsmodel (Wylleman, 2005).**

## CONCLUSIES

De resultaten werden besproken per sportieve fase van de topsportcarrière. Deze fasen zijn de initiatiefase, de ontwikkelingsfase, de perfectiefase en de discontinuatiefase (Wylleman, 2005). Ook de transitieperioden tussen deze fasen kwamen aan bod.

### 1. De initiatiefase

De eerste fase van samenwerking was voor vier coaches een verkenningfase. Voor twee coaches was deze eerste fase de initiatiefase. De andere coaches leerden hun judoka kennen tijdens de ontwikkelingsfase. De judoka's luisterden naar hun coach of deden mee met de groep. Complementarity is vooral terug te vinden in de motiverende rol van de coach. De coaches motiveerden hun judoka's door technische feedback, door leuke werkvormen of interactief judo en door een geleidelijke introductie in de judowereld. Judoka's zijn erg gemotiveerd door de plezierbeleving en ook de aanwezigheid van de coach op de mat kon de judoka's motiveren. De plezierbeleving was voor de coaches doorheen de ganse topsportcarrière belangrijk. Co-oriëntation was nog zeer beperkt. De coaches waren niet-resultaatgericht tijdens deze fase en de judoka's spraken zich nog niet uit over het belang van resultaat.

Tijdens de initiatiefase was techniek erg belangrijk. De leiderschapsstijl van de coach kan benoemd worden als 'positieve feedback' volgens de LSS (Leadership Scale for Sports, Chelladurai & Riemer, 1995). 'Trainingen en instructie' kwam ook aan bod, maar het was de

instructie die bepalend was tijdens de initiatiefase.

De judoka moest tijdens de initiatiefase al inzet en discipline tonen. Veerkracht en doorzetting tonen en spontaniteit uitstralen zijn extra taken die telkens werden aangegeven door één coach.

### 2. De transitie van de initiatie- naar de ontwikkelingsfase

Tijdens de transitie van de initiatie- naar de ontwikkelingsfase speelde de familie een belangrijke rol en was de rol van de coach beperkt.

De intrinsieke motivatie van de judoka, fysieke kwaliteiten, talent, een tekort aan sparringpartners in de eigen club en de verplichting om deel te nemen aan de provinciale en regionale trainingen door de bondscoach zijn andere factoren die door één of meerdere coaches en judoka's werden aangeduid als factoren die de overgang beïnvloedden.

### 3. De ontwikkelingsfase

Het kenmerk closeness kwam meer aan bod tijdens de ontwikkelingsfase dan tijdens de initiatiefase en werd vooral uitgedrukt door vertrouwen. Het vertrouwen van de judoka in de coach groeide tijdens de ontwikkelingsfase. Vooral tijdens wedstrijd was dit vertrouwen in de persoonlijke coach een meerwaarde voor de judoka's. De coaches trachtten ook zoveel mogelijk mee te gaan naar de wedstrijden.

Communicatie is zeer belangrijk voor de co-oriëntation tussen de judoka en de coach (Jowett & Meek, 2000). De verbale communicatie evolueerde tijdens de ontwikkelingsfase van éénzijdige

ge naar tweezijdige communicatie en in één relatie al naar een volledig open relatie. De coaches trachtten hun judoka's te motiveren tot communicatie door open vragen te stellen over de trainingen die ze gedaan hadden. Vanaf de ontwikkelingsfase vroegen de judoka's zelf om bepaalde technieken te oefenen of om te werken tegen bepaalde tegenstanders. Judoka's en coaches die reeds tijdens de initiatiefase samenwerkten vonden resultaat belangrijk vanaf de ontwikkelingsfase. Durand-Bush & Salmela (2002) gaven reeds aan dat wedstrijden een groot deel van de tijd in beslag namen tijdens deze fase.

De mate van complementariteit in de vijf atleet-coach relaties was tijdens de ontwikkelingsfase zeer verschillend.

Techniek bleef belangrijk, maar ook tactiek en wedstrijdbegeleiding werden belangrijk. De leiderschapsstijl was meer gericht op het verbeteren van het prestatieniveau, de training was harder en zwaarder en de coach gaf instructie van vaardigheden, technieken en tactieken. In deze fase kunnen we dus wel spreken over de leiderschapsstijl 'training en instructie' zoals wordt weergegeven in de LSS (Chelladurai & Riemer, 1995).

Ook de 'sociaal ondersteunende' leiderschapsstijl kwam meer naar voor tijdens de ontwikkelingsfase. Drie van de vijf coaches vonden de taak van sociaal begeleider en opvoeder belangrijk.

Tijdens de ontwikkelingsfase zouden de coaches sneller met trainingsplannen moeten werken of ze zouden hun trainingsplannen sneller aan hun

judoka's moeten tonen. Meer judoka's dan coaches vonden namelijk de trainingsplanning al belangrijk tijdens deze fase. De meeste judoka's vonden ook de mentale begeleiding al belangrijk. Volgens Durand-Bush en Salmela (2002) was mentale training echter pas vanaf de perfectiefase een onderdeel van de training.

Zoals Bloom (1985) concludeerde werd inzet en discipline van de judoka belangrijker tijdens de ontwikkelingsfase. Ook leefstijl werd belangrijker.

#### **4. De transitie van de ontwikkelings- naar de perfectiefase**

De coach werd belangrijker bij de transitie van de ontwikkelings- naar de perfectiefase. Drie judoka's vermeldden dat hun coach hen de weg wees en twee coaches gaven weer dat ze hun judoka steunden. De ouders bleven een ondersteunende rol spelen.

Tijdens deze transitie maakten twee judoka's een bewuste keuze om verder te gaan met topjudo. De studie speelde hier ook een belangrijke rol. Vier judoka's kozen een studierichting in functie van de combinatie topsport en studie.

#### **5. De perfectiefase**

Judoka's en coaches die de perfectiefase van de judoka samen doormaakten, waren in dezelfde richting georiënteerd en vonden resultaat belangrijk. De communicatie was tweezijdig en de doelen werden in overleg bepaald.

Judoka en coach waren ook complementair tijdens de perfectiefase. Durand-Bush & Salmela (2002) gaven reeds aan dat de judoka's tijdens de perfectiefase bij de coach terecht kunnen voor kennis, feedback en steun. In dit onderzoek gaven de judoka's aan dat ze inderdaad naar hun coach toestappen om technische en tactische problemen op te lossen. Zoals Ungerleider (1997) aangeeft in zijn onderzoek zorgden de coaches in dit onderzoek ervoor dat de judoka gemotiveerd bleef tijdens de perfectiefase. Coaches motiveerden hun judoka's op verschillende manieren. Voorbeelden van methoden zijn bewustmaking

en evaluatiegesprekken.

Tijdens de perfectiefase kwam de 'democratische' leiderschapsstijl meer naar voor. De judoka's hadden inspraak in de trainingsplannen en communiceerden veel met hun coach.

De leiderschapsstijl 'training en instructie' (Chelladurai & Riemer, 1995) was ook terug te vinden tijdens de perfectiefase, maar de instructie was vooral gericht op de tokui-waza van de judoka's. Dit zijn de technieken waarin de judoka's zich specialiseren.

Robert et al. (2004) concludeerden in hun onderzoek dat de trainer of coach de belangrijkste informatiebron was voor de atleet. Wat gewichtsreductie betreft, gold dit niet voor de judoka's. Drie judoka's haalden aan dat 'het gewicht bereiken iets is dat je zelf doet'.

Ook de 'sociaal ondersteunende' leiderschapsstijl (Chelladurai & Riemer, 1995) van de coach kwam meer aan bod tijdens de perfectiefase dan tijdens de vorige fasen van de topsportcarrière. Tijdens de perfectiefase werden inzet, discipline en leefstijl zeer belangrijk. Eén coach vermeldde dat 'alles in het teken van de topsport gebeurde'.

#### **6. De transitie van de perfectiefase naar de discontinuatiefase**

De transitie van de perfectie- naar de discontinuatiefase werd vooral gekenmerkt door het 'judo-moe' zijn van de atleten. Ook de studie speelde een rol. Twee judoka's moesten van studieniveau verlagen en dit had volgens de coach bijgedragen tot het beëindigen van de topsportcarrière. Eén judoka haalde aan dat de ouders een rol hadden gespeeld in het beëindigen van de topsportcarrière. Bij twee judoka's had een blessure ook invloed op de transitie. Blessures zijn echter geen normatieve transitie en worden niet weergegeven in het talentontwikkelingsmodel van Wylleman (2005).

#### **7. De discontinuatiefase**

De judoka's hadden nog steeds contact met hun coach. Closeness, co-orientation en complemen-



tarity kwamen nog wel aan bod, maar op een andere wijze. De coaches en de judoka's werkten nog samen op zakelijke wijze of ze gaven samen training in de plaatselijke club.

Coaches en judoka's duiden tijdens de discontinuatiefase weinig taken aan en er waren geen overeenkomsten terug te vinden tussen de drie gevalstudies.

### **SLOTCONCLUSIE**

Dit onderzoek is een leidraad voor de persoonlijke mannelijke coaches die vrouwelijke Vlaamse topjudoka's begeleiden, maar ze moeten wel rekening houden met de individualisatie (Tudor, 1999) van de begeleiding in al zijn aspecten. In deze studie kwamen de overeenkomsten tussen de vijf gevalstudies naar voor, maar geen enkele relatie was echter identiek aan de andere relaties. Ze hadden allen hun specifieke kenmerken. In deze studie konden ook geen conclusies over de fysieke eigenschappen getrokken worden omdat deze te sterk verschilden tussen de vijf relaties.

*Els Dom*

Vrije Universiteit Brussel 2005/2006