

VISIE OP JEUGDVOLLEYBAL



Visie op Jeugdvolleybal

Inleiding

Nevobo heeft de ambitie dat er overal met plezier, veilig, eerlijk en zorgeloos gevolleybald kan worden en kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen. Dat vraagt dat wij samen met bestuurders, sportclubs, trainers, ouders/verzorgers en de jeugd zelf blijven werken aan een positieve sportcultuur.

Visie op Jeugdvolleybal

Samen met de volleybalgemeenschap en experts is de Visie op Jeugdvolleybal, voor jeugd tot en met 18 jaar, opgesteld. Centraal stond de vraag: 'Hoe zorgen we ervoor dat kinderen zich binnen de volleybalsport veilig en optimaal kunnen ontwikkelen en met plezier onze sport blijven beleven?'. Het antwoord bestaat uit vier uitgangspunten waarmee we de komende jaren samen met kinderen, ouders, verenigingen en andere stakeholders aan de slag gaan. De uitgangspunten zijn:

1. De volleyballer staat centraal
2. Voor iedereen een passend aanbod
3. Presteren kun je leren
4. Volleybal is meer dan sport

In dit document lees je wat we onder ieder uitgangspunt verstaan, hoe de Nevobo daar aan wil bijdragen én wat je zelf als bestuurder of trainer kunt doen om bij te dragen aan deze positieve sportcultuur.

Uitgangspunt 1: De volleyballer staat centraal

Beter volleybal begint bij het centraal zetten van het kind dat volleybalt. Een kind weet vaak zelf het beste wat leuk en uitdagend is, maar krijgt niet altijd de ruimte om eigen keuzes ook te maken of vindt het soms moeilijk om eigen keuzes te maken. Eigen keuzes kunnen maken (Autonomie) is één van de universele basisbehoeften van de mens, waarmee de mate van intrinsieke motivatie wordt bepaald. Hoe groter de intrinsieke motivatie, hoe groter de kans dat een kind langer met plezier blijft sporten, zich beter ontwikkelt en betere prestaties behaalt. Kort gezegd: als iets leuk is, ben je bereid er energie in te stoppen.

De tweede basisbehoefte is 'Binding'. Dit verwijst naar de behoefte van kinderen om gewaardeerd en gerespecteerd te worden. Kinderen willen ergens bij horen en verlangen naar aandacht en erkenning. De trainer/coach is hier een hele belangrijke schakel in, maar ook de groep waarin het kind volleybalt speelt een belangrijke rol.

De derde en laatste behoefte is 'Competentie'. Kinderen willen het gevoel hebben 'iets' te kunnen. Dan kan door succes te ervaren doordat ze nieuwe vaardigheden leren. Ook vinden ze het belangrijk dat ze iets kunnen bijdrage aan het team, waardoor ze erkenning of waardering krijgen voor hun inzet.

De volleyballer centraal zetten betekent dus dat we kinderen helpen om zelfbewust te kiezen waar ze heen willen, stappen te nemen en zichzelf te evalueren. Dit zelfregulerend vermogen zorgt ervoor dat kinderen meer focus en grip op hun ontwikkeling krijgen en meer plezier ervaren in waar ze mee bezig zijn. We werken hiermee aan het toevoegen van (nog) meer pedagogische waarde op het volleybalveld.

Wat kan de club doen?

Trainer/begeleider

- De volleyballer centraal stellen begint bij jezelf; wat heb jij als trainer aan kennis, vaardigheden en competenties nodig om te voorzien in de basisbehoeften van de kinderen uit jouw groep?
- Pas regelmatig zelfreflectie toe op jouw manier van training geven en handelen, stilstaan bij je eigen handelen is immers vooruitgang.
- Is er in jouw training voldoende ruimte voor kinderen om eigen keuzes te maken? Stel ze open vragen en reflecteer met hen op hun persoonlijke ontwikkeling, het team, de trainingen en op jou als trainer.
- Communiceer positief, met stimulerend taalgebruik, zodat kinderen zich durven te uiten en zelfvertrouwen krijgen.

Bestuur

- Luister naar de behoeften van je (jeugd)leden en faciliteer trainers in wat zij nodig hebben om meer pedagogische waarde te kunnen toevoegen op het volleybalveld.
- Houd in je structuur rekening met de mogelijkheid voor (jeugd)leden om inbreng te hebben, bijvoorbeeld bij de teamindelingen.
- Denk met elkaar na over de normen en waarden die gelden voor de club en vervolgens richting en sturing geven aan de uiting hiervan op het volleybalveld.

Wat doet de bond?

- Clubs inspireren en informeren over het centraal stellen van de volleyballer.
- Beschikbaar stellen van achtergrondinformatie en handvatten over het toevoegen van meer pedagogische waarde op het volleybalveld.
- De aanwezige kennis integreren in het opleidingsaanbod.

Uitgangspunt 2: Voor iedereen een passend aanbod

Kinderen hebben een natuurlijke drang om te bewegen. De mate waarin een kind hier plezier in ervaart en de motivatie voelt om zich te willen ontwikkelen, hangt voor een groot deel af van *wat* je aanbiedt en *hoe* je dit aanbiedt. Het 'wat' kun je blijvend sterker maken door het sportaanbod aan te laten sluiten op de ontwikkelfases en beleveniswereld van kinderen:

- 0-6 jaar: Voor het leggen van een stevig fundament is het van essentieel belang dat kinderen op jonge leeftijd goed leren bewegen en door middel van een brede sportoriëntatie kunnen ontdekken dat bewegen en sporten leuk is. Tot en met 12 jaar, en vooral in deze jongste categorie, ligt de focus binnen het aanbod dan ook op breed motorische scholing. Doel van het aanbod is om spelenderwijs, met bijvoorbeeld de Volleybalspeeltuin, kinderen de omgeving te laten verkennen, hun eigen grenzen te laten verleggen en te leren hoe leuk bewegen is.
- 6-12 jaar: In deze fase wordt de basis gelegd voor de verdere bewegingscarrière van het kind. De nadruk ligt nog steeds op de ontwikkeling van motorische vaardigheden, op veel en veelzijdig bewegen, waarbij plezier de bovenhand heeft. Hoe meer plezier een kind ervaart, hoe meer hij of zij de behoefte heeft zich verder te ontwikkelen. Daardoor neemt bovendien de kans op langere sportdeelname toe. Om aan te sluiten bij de beleveniswereld van kinderen in deze leeftijd is het belangrijk om vooral in het 'nu' te leven en niet te trainen 'voor later'. Wedstrijden worden onderdeel van het aanbod, maar plezier staat nog steeds voorop. Vooral op de trainingen, waar de kinderen wekelijks komen, wordt het verschil gemaakt. Het is dan ook belangrijk dat veelzijdig bewegen en veel balcontacten de basis vormen van het trainingsaanbod, waarbij er voldoende aandacht is voor de verschillen tussen jongens en meisjes.
- 13-18 jaar: Het kind, wat nu een jongere wordt, leert in deze fase inzicht te krijgen in trainingsprincipes (wat en waarom) en wedstrijdsituaties (tactische keuzes, omgaan winst/verlies, voorbereiding op een teamprestatie). Het is ook in deze fase dat jongeren een bewuste keuze gaan maken voor hun verdere volleybal- of sportcarrière. Voor de meesten stond tot nu toe het plezier voorop. Dat zal zo blijven, maar enkelen gaan nu zelf heel bewust kiezen voor de meer prestatieve kant van sport en ontlenen daar hun plezier aan. Anderen verkiezen de meer recreatieve kant en willen het vooral leuk blijven hebben met elkaar. De focus van het aanbod ligt op het vergroten van de fysieke, sporttechnische én mentale vaardigheden, aansluitend bij ieders persoonlijke ambitie en mogelijkheden.

Het succes van wat je aanbiedt, valt of staat met hoe je dit aanbiedt. Wij bedoelen hiermee het handelen van de trainer/coach, begeleider en clubbestuurder. De manier waarop de mensen op deze sleutelposities met elkaar en met de kinderen omgaan, bepaalt de clubcultuur én beïnvloedt of iemand zich prettig voelt en zich dus graag wil (blijven) binden aan de club.

De rol van de trainer/coach

De trainer/coach wordt hier uitgelicht, omdat deze een grote invloed heeft op het plezier en de ontwikkeling van het kind. Ook hier geldt weer, het gaat ook om 'wat' je aanbiedt, maar belangrijker is 'hoe' je dit aanbiedt. Dit betreft de pedagogisch/didactische kant van training geven. Hoe geef je invulling aan je training, hoe leer je de kinderen iets? Hoe ga je om met jeugd op een manier, waardoor een kind zich echt kan blijven ontwikkelen? De trainer heeft als belangrijke taak om hier continu aandacht aan te schenken.

De complexiteit van het begeleiden van kinderen moet niet worden onderschat. Om dit op een goede manier te kunnen doen, wordt er veel van een trainer gevraagd. Vaak is de trainer een vrijwilliger, die op het juiste moment beschikbaar is en bereid is de trainingen te verzorgen. De mate waarin iets wordt verwacht van een trainer, zou in verhouding moeten staan met de mate waarop een trainer wordt beloond voor deze inzet. Het sterker maken van je aanbod heeft dus ook te maken met de bereidheid om te investeren in de ontwikkeling en waardering van je kader.

Naast de rol van de trainer/coach mag het effect van het juiste team en trainingsbelasting niet worden overgeslagen. Uit een uitstroomonderzoek onder duizenden ex-volleyballers gaf maar liefst 43% van de respondenten aan dat de ontevredenheid over het team de reden is waardoor ze zijn gestopt met volleyballen. Uit een ander onderzoek blijkt dat veel jongeren, 12 tot en met 18-jarigen, zich niet gezien voelen als het gaat om de teamindeling, wat ten koste gaat van de mate van plezier wie wordt ervaren. De motivatie van het kind dient een belangrijke rol te spelen bij de teamindeling; waarom volleybalt het kind? Om de beste te worden? Of vooral voor het plezier? Of een combinatie van deze twee? En hoe vaak zou het kind willen trainen? Trainen alleen de eerste teams twee keer in de week? Krijgen breedtesportteams of -leden ook de kans om meer te trainen als ze dat zouden willen? Deze factoren spelen een rol in het bepalen van de mate waarin het kind plezier ervaart in waar hij mee bezig is én zich dus zal blijven binden aan de sport.

Een passende belasting betekent ook dat er aandacht dient te zijn voor de balans tussen volleybal en privé. Volleybal is leuk en in veel gevallen ook belangrijk voor vele kinderen en jongeren. School, werk en een sociaal leven zijn dat echter ook. Wanneer een kind voor de keuze wordt gesteld om naar een kinderfeestje te gaan op een wedstrijddag, zorgt dit vaak voor innerlijke tweestrijd: het zal wellicht graag naar het kinderfeestje willen, maar wil ook niet teleurstellen richting de ouder, trainer en teamgenoten. Andersom wil hij of zij hetjarige kind ook niet teleurstellen door niet te komen. Het is belangrijk dat in dit soort situaties niet de volleyballer wordt gezien, maar het kind dat volleybalt. Is er voldoende ruimte voor het kind om zijn of haar eigen keuzes te maken en wordt het geaccepteerd wanneer volleybal niet op de eerste plek staat? Trainers, coaches en ouders kunnen kinderen helpen om een balans te vinden en de juiste keuzes te maken.

Wat kan de club doen?

Trainer/begeleider

- Zorg voor een structureel breed motorisch aanbod in je trainingen.
- Maatwerk bieden en situationeel handelen vraagt in eerste instantie om zelfreflectie. Je moet weten wie je bent, waar je voor staat en wat je kwaliteiten en valkuilen zijn.
- Laat je bijscholen/opleiden in actueel passend aanbod; breed motorisch ontwikkelen, het stimuleren van veel balcontact, de fysieke/mentale ontwikkeling van je doelgroep, pedagogiek, didactiek en de verschillen tussen jongens en meisjes.
- Maak duidelijke afspraken met elkaar en benoem de balans tussen volleybal en privé. Volleybal is een teamsport met als kenmerk dat je het samen doet. Dit betekent dat het niet vrijblijvend is, maar het is goed om te kaders te bepalen waarbinnen kinderen de ruimte krijgen om eigen keuzes te maken. Maak dit vooral bespreekbaar.

Bestuur

- Borg in het technisch beleid dat er minimaal tot 12 jaar wordt ingezet op breed motorische scholing (veelzijdig bewegen) van kinderen en pas daarna op geleidelijke schaal specialisatie. Als voorbeeld: geen specialisatie op 1 positie op C-niveau.
- Na 12 jaar gaat de ontwikkeling natuurlijk verder, waarbij sommige kinderen meer prestatiegericht zijn en anderen meer recreatief willen sporten; hier pas je je teamindeling op aan. Niet alleen inhoudelijk, maar ook procesmatig; is er ruimte voor eigen inbreng, wordt eenieder gezien en geschiedt de indeling puur op basis van niveau of ook op basis van motivatie en sociaal-emotionele factoren?
- Investeer in je trainers. Een passende beloning voor de inzet kan financieel zijn, maar ook door opleiding en begeleiding te bieden.

Wat doet de bond?

- Investeren in het professionaliseren van verenigingen; met name het versterken van technisch kader.
- Het ontwikkelen van aanbod voor specifieke doelgroepen, waarin breed motorisch opleiden een belangrijke plek heeft.
- Zorgen voor een passende competitie die aansluit bij de behoeften van de doelgroep. Denk hierbij aan reisafstand, tijd, aantal wedstrijden, competitievorm en gelijke tegenstanders. Hoe spannender de wedstrijden, hoe meer balcontacten.
- Ontwikkelen van een opleidingsaanbod met betrekking tot Breed Motorisch Ontwikkelen voor trainers van verschillende niveaus.
- Implementeren van (nog) meer aandacht voor het pedagogisch-didactisch handelen van trainer/coach binnen de huidige opleidingen.
- Delen van tips en inspiratie over dit onderwerp met de achterban.

Uitgangspunt 3: Presteren kun je leren

Het winnen van wedstrijden of kampioenen worden is leuk en geeft plezier. Hoe hoger het niveau, hoe hoger de betrokkenheid en toewijding. Deze gevoelens tijdens het sporten zorgen ervoor dat iemand een leuke tijd heeft. Plezier en presteren zijn dan ook geen tegengestelde factoren. Binnen het volleybal heeft presteren een prominente plek. Een dergelijke prestatiecultuur is typisch voor sport, want dit is ook waar wedstrijden voor bedacht zijn.

Het belang dat kinderen hechten aan het winnen van wedstrijden, is echter vaak anders dan het belang dat volwassenen hieraan hechten. Het gevaar bestaat dat de prestatiecultuur te veel nadruk krijgt of niet in het juiste perspectief geplaatst wordt. Dit heeft invloed op het zelfvertrouwen en ontwikkeling van kinderen en voor jongeren is een te sterke focus op prestatie een reden om te stoppen met volleybal. Jonge kinderen richten zich van nature meer op het onder de knie krijgen van bepaalde vaardigheden en het ontwikkelen hiervan (taak-oriëntatie) dan op het verslaan van anderen (ego-oriëntatie). Het belang van winnen verandert als kinderen ouder worden. Kinderen tot en met 12 jaar hechten vooral belang aan de 'rechtvaardigheid' van wedstrijden, oudere kinderen hechten meer waarde aan winnen. Maar zelfs dan zegt 75% dat zij liever actief zijn in het verliezende team, dan reservespeler te zijn bij het winnende team.¹

Wat ons betreft dient winnen en daarmee de prestatiecultuur, dan ook in het juiste perspectief te worden geplaatst. Het streven naar een medaille of kampioenschap, en de keuzes en handelingen die dit met zich meebrengt (korte termijn), mogen nooit belangrijker worden gemaakt dan de ontwikkeling en de plezierbeleving van het kind (lange termijn). Kortom, het mooiste resultaat dat je als vereniging kunt behalen, is dat je een positieve invloed uitoefent op de ontwikkeling die je jeugdspelers doormaken als mens. Dat ze beter worden in het spel en hiermee hun zelfvertrouwen groeit, dat ze leren samenwerken, vrienden en vriendinnen maken en in de vorm van vrijwilligerswerk iets teruggeven aan de vereniging en daarmee de maatschappij.

Op deze manier kun je presteren leren. De opbrengst uit het vorige uitgangspunt, een passend aanbod, is het faciliteren van de plezierbeleving en ontwikkeling van de kinderen, waardoor de kans wordt vergroot dat kinderen langer blijven sporten en het optimale uit zichzelf kunnen halen en dús kunnen presteren. Presteren is daarmee het streven naar het dusdanig inrichten van een passend aanbod en de invloed van het pedagogisch-didactisch handelen van de trainer, dat de intrinsieke motivatie van het kind groeit, waardoor prestatie en sportplezier op de langere termijn wordt geborgd.

¹ Seefeldt, Ewing en Walk 1992, onderzoek onder kinderen en jongeren over redenen om te gaan sporten

Wat kan de club doen?

Trainer/begeleider

- Geef het begrip winnen en verliezen vorm in je trainingen. Stimuleer dat winnen meer is dan de wedstrijd winnen of eerste worden, maar dat er ook gewonnen wordt in het proces ernaartoe. Stimuleer individuele doelen, zodat ieder lid van het team het gevoel van winnen ervaart.
- Maak duidelijke afspraken over de visie en de doelen rondom presteren. Vergeet hierbij ook niet de ouders mee te nemen.
- Voorkom dat kinderen veel aan de kant staan; presteren doe je samen en je leert door te doen.

Bestuur

- Bepaal je visie op 'presteren en plezier' en vertaal dit naar uitgangspunten voor de teamindeling, trainers en wijze waarop je deze 'cultuur' wilt integreren binnen de club. Besef dat een cultuur pas verandert als de hele organisatie meegaat, op alle niveaus.
- Organiseer jaarlijks een ouderavond waarbij je de ouders meeneemt in de visie, doelstellingen en verwachtingen van de club.
- Stimuleer dat de betrokken volwassenen rondom het kind elkaar versterken door samen te werken.

Wat doet de bond?

- Het bijhouden van een ranking over een langere periode (maanden/seizoen) richt de aandacht met name op 'presteren'. Onderzocht wordt of het competitieformat dusdanig aangepast kan worden, zodat de focus komt te liggen op faciliteren van succeservaringen. Kortom, korte competities, meer toernooien.
- Voor kinderen onder 12 jaar ligt de focus op ontwikkeling en plezier en minder op presteren. Met een NOJK, ook voor de leeftijdscategorie CMV-6, stimuleren we onnodige vroege selectie. Onderzocht wordt of er voor deze leeftijd een passend alternatief moet komen. Ook worden er geen regionale en nationale scholenvolleybalkampioenschappen voor basisonderwijs meer georganiseerd.

Uitgangspunt 4: Volleybal is meer dan sport

Volleybal is meer dan alleen sport. Het draagt op allerlei manieren bij aan de ontwikkeling van kinderen, volwassenen en gemeenschappen. Onze sport heeft een aantal basiskenmerken in zich dat onderscheidend is van veel andere sporten, zowel fysiek als sociaal. Binnen Nederland vindt een verschuiving plaats van sport als doel naar sport als middel voor onder andere welzijnsdoeleinden. Steeds vaker worden sportmiddelen ingezet ten behoeve van preventie, gezondheid, sociale doelstellingen et cetera. Het coronavirus heeft pijnlijk blootgelegd waarom sporten en bewegen zo belangrijk is. Maatschappelijk ontstaat ook steeds meer behoefte aan doelgerichte sportbeoefening voor kinderen, bijvoorbeeld ten behoeve van breed motorische ontwikkeling. Zowel overheden als ouders hechten hier steeds meer waarde aan.

De komende jaren verwachten we dan ook extra investeringen in sport en bewegen ten behoeve van fysieke gezondheid. Aan de andere kant zien we echter een groeiende tendens van mentale problemen, zoals eenzaamheid, burn-out et cetera. Niet alleen bij ouderen, maar juist bij jongeren is dit gaande. Wij verwachten dat, na de golf van regelingen voor sport ten behoeve van fysieke gezondheid, er een groeiende behoefte zal zijn aan sport als middel voor persoonlijke ontwikkeling, levensvaardigheden en mentale gezondheid. Bij internationale programma's is deze focus vaak al aanwezig vanuit urgentie. Zo ook bij ons Volleyball4Life-programma. Wij hebben de intentie om ervoor te zorgen dat het reguliere aanbod, meer dan nu, meer aandacht heeft voor deze ontwikkelingen.

Volleybal is meer dan sport, het gaat over de waarde die de sport toevoegt in het leven van een lid, van de groep waar het lid onderdeel van is en ook de waarde die het toevoegt aan de omgeving, het dorp of de stad waar de vereniging onderdeel van uitmaakt. Vraag kinderen en jongeren naar hun positieve ervaringen met volleybal en al gauw komen voorbeelden van jeugdkampen, toernooien of andere sociale activiteiten. Juist deze activiteiten zorgen voor een clubcultuur waar je je veilig kan voelen, waar je je kan ontwikkelen, waar je bij wilt horen én voor wilt inzetten. Volleybal is daarmee een plek waar je je potentieel kan ontwikkelen. Ontwikkeling volgt echter geen rechtlijnige weg en is daarmee niet voor iedereen hetzelfde. Het is daarom van belang om oog te hebben en te blijven houden voor ieder lid. Het herkennen en stimuleren van ieders talent gaat verder dan puur het sporttechnische element. Wat zijn de persoonskenmerken, hoe is het karakter met daarin de onderliggende drijfveren, voorkeuren en interesses? Het waarnemen van gedrag is hierbij het uitgangspunt om vervolgens, waarbij het kind of de jongere zelf de regie behoudt, te bepalen welke bijdrage hij of zij kan leveren aan het team. Vanuit het talent of de interesse van het kind of de jongere, kan vervolgens ook de stap gemaakt worden naar het verrichten van vrijwilligerswerk voor de vereniging. Wanneer jeugdleden al vroeg proeven van hoe een vereniging georganiseerd is en zich beseffen dat dit samen gedaan wordt, zul je zien dat jeugdleden veelal bereid zijn ook hun steentje bij te dragen, wat weer zal bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling van het individu.

Wat kan de club doen?

Trainer/begeleider

- Verdiep je in de kinderen, weet wat hun talenten en interesses zijn, volleybaltechnisch en als persoon. Moedig ontwikkeling van die talenten aan en waardeer hun inzet. Verwerk in je training ook reflectie op gedrag en ontwikkeling van levenswaardigheden, ook wel life skills genoemd.
- Maak duidelijke afspraken met elkaar en benoem de balans tussen volleybal en privé. Volleybal is een teamsport met als kenmerk dat je het samen doet. Dit betekent dat het niet vrijblijvend is, maar het is goed om de kaders te bepalen waarbinnen kinderen de ruimte krijgen om eigen keuzes te maken. Maak dit vooral bespreekbaar.

Bestuur

- Neem naast je sociale, ook je maatschappelijke rol als vereniging in. Denk na over de identiteit van je club; wie en wat wil je zijn en welke sociale en maatschappelijke activiteiten horen hierbij? Kun je samenwerken met andere lokale organisaties of projecten om een bijdrage te leveren?
- Laat jeugdleden al vroeg proeven van vrijwilligerswerk, betrek ze bij de taken en geef ze de ruimte om hierin eigen verantwoordelijkheid te nemen.
- Draag naar ouders en andere stakeholders uit welke belangrijke waarden volleybal in zich heeft. Jeugdleden ontwikkelen niet alleen volleybal technische vaardigheden, maar ook sociale vaardigheden. Maar iedereen daar bewust van.

Wat doet de bond?

- Verantwoordelijkheid nemen om het goede voorbeeld te geven als het gaat om sociaal-maatschappelijke activiteiten en betrokkenheid in de samenleving. Daarbij wordt de sociale kant van volleybal geprofileerd door dit zichtbaar te maken, op basis van onderzoek onder jeugdleden.
- Er wordt gekeken naar de passende belasting voor talentvolle jeugd; gaat het reizen naar het RTC bijvoorbeeld ten koste van andere sociale activiteiten en in hoeverre is er ruimte voor het kind om daar eigen keuzes in te maken? Ook wordt er gezocht naar de balans tussen vrijheid en onvermijdelijke verplichtingen.

En nu?

De komende periode gaan wij samen met verenigingen aan de slag om deze uitgangspunten te concretiseren naar de praktijk. Welke gevolgen heeft het voor het aanbod van de bond? En op welke manier kun je als club de vertaling maken naar de praktijk? Daarbij zullen we ook bestuurders en trainers inspireren op dit onderwerp en je op de hoogte houden van verdere ontwikkelingen. Heb je alvast een vraag? [Neem contact op met de accountmanager uit jouw regio.](#)