



Onderzoek rond de Warme Sportplek
uitgevoerd door Sportieq en Universiteit Gent

Inhoudstafel

1. Inleiding.....	3
2. Methode	4
2.1. Kwantitatief.....	4
2.2. Kwalitatief.....	5
3. Resultaten.....	6
3.1. Ervaringen en contacten.....	6
3.1.1. Ervaringen en contacten in de sportclub: atleten.....	6
3.1.2. Ervaringen en contacten in de sportclub: coaches.....	9
3.2. Oefeningen.....	10
3.2.1. Oefeningen in de sportclub: atleten.....	10
3.2.2. Oefeningen in de sportclub: coaches.....	12
3.3. Prestaties	13
3.3.1. Prestaties in de sportclub: atleten.....	13
3.3.2. Prestaties in de sportclub: coaches.....	15
3.4. Gevoelens.....	16
3.4.1. Gevoelens in de sportclub: atleten.....	16
3.4.2. Gevoelens in de sportclub: coaches.....	21
3.5. Bevraging: Wat maakt een sportplek een warme sportplek?.....	24
4. Discussie resultaten: Criteria voor een warme sportplek.....	26
4.1. Algemene ervaringen en contacten.....	26
4.2. Ervaringen rond uitvoeren van oefeningen.....	26
4.3. Prestatie-gebonden ervaringen.....	27
4.4. Algemene gevoelens en impact.....	28
4.5. Clubwerking warme sportplek.....	29
5. Conclusie.....	30
6. Referenties.....	30

1. Inleiding

Warme Sportplek is een initiatief van Netwerk Warm Vlaanderen, dat met steun van het Fonds Ga voor Geluk werkt aan één gedeelde ambitie: het mentaal welzijn en de veerkracht van jongeren duurzaam versterken. Niet door pas in te grijpen wanneer problemen zich aandienen, maar door preventief te investeren in warme leefomgevingen waar jongeren dagelijks opgroeien, leren, spelen en sporten. Waar Warme Scholen focust op het onderwijs en Warme Steden en Gemeenten op buurten en lokale organisaties, brengt Warme Sportplek dezelfde visie naar de sportwereld, onder initiatief van Sportieq. Een sportplek is voor veel jongeren immers een tweede thuis: een omgeving waar ze vrienden maken, grenzen verleggen en leren omgaan met succes én teleurstelling. Precies daarom is het essentieel dat deze context warm, veilig en ondersteunend is.

Om sportorganisaties hierin te versterken, wilde Sportieq scherp krijgen wat een warme sportplek precies inhoudt. Daarom voerde het in samenwerking met de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen (onderzoeksgroep Sportpedagogiek) van de Universiteit Gent tussen augustus 2025 en januari 2026 een onderzoek uit naar de elementen die ervoor zorgen dat iedereen zich welkom, gewaardeerd en verbonden voelt op een sportplek. Daarbij staat de kernvraag centraal: “Wat maakt een sportplek een warme sportplek?”

Het uiteindelijke doel is om op basis van deze inzichten duidelijke criteria te ontwikkelen die beschrijven wat een warme sportplek kenmerkt. **In dit rapport ligt de focus op hoe gebonden sporters (aangesloten bij een sportclub) en hun coaches een warme sportplek percipiëren**, met de bedoeling om in de toekomst ook te onderzoeken hoe anders georganiseerde sporters een warme sportplek ervaren. Om de criteria van een warme sportplek volgens clubsporters en hun coaches in kaart te brengen, werden kwantitatieve en kwalitatieve methoden gecombineerd. De resultaten van dit onderzoek worden in dit rapport toegelicht.

2. Methode

2.1 Kwantitatief

Het kwantitatieve luik omvat de volgende thema's:

- Het belang van algemene ervaringen en contacten op de sportplek:
Deze items zijn gebaseerd op de Behoeftesatisfactie- en frustratieschaal van Chen en collega's (2015), met voornamelijk stellingen rond het belang van verbondenheid. Enkele voorbeelden: Ik vind het belangrijk dat ... "anderen om mij geven", "ik bij iemand terecht kan als ik met iets zit" en "ik steun ervaar van medesporters". Respondenten gaven een score aan het belang dat zij hechten aan deze ervaringen en contacten, gaande van helemaal niet belangrijk (-3) tot uiterst belangrijk (3). Ze konden hierbij ook toelichting geven.
- Het belang van ervaringen gericht op oefenen en presteren:
Deze items zijn ook gebaseerd op de schaal van Chen en collega's (2015), met voornamelijk stellingen rond autonomie en competentie. Voorbeelden zijn: Ik vind het belangrijk dat ... "ik vrijheid en keuze krijg in de oefeningen die we doen (autonomie)" en "ik het gevoel heb dat ik goed bezig ben (competentie)". Daarnaast werden nog items rond stress en prestatiedruk toegevoegd. Een voorbeelditem: Ik vind het belangrijk dat ... "er op een goede manier wordt omgegaan met stress binnen het team/de club" en "er weinig tot geen competitie- of prestatiedruk is". Respondenten gaven een score aan het belang dat zij hechten aan deze ervaringen, variërend van helemaal niet belangrijk (-3) tot uiterst belangrijk (3), met opnieuw ruimte voor toelichting.
- Die gevoelens die je kan ervaren op de sportplek. Welke invloed hebben deze gevoelens en wie of wat beïnvloeden deze gevoelens?
Dit onderdeel is gebaseerd op een nieuw ontwikkelde vragenlijst. Respondenten gaven aan in welke mate zij bepaalde gevoelens (bv. stress, energie, geaccepteerd) als zeer negatief (-3) tot zeer positief (+3) ervaren, en welke factoren of personen deze gevoelens beïnvloeden.
- Wat maakt een sportplek een warme sportplek (open vraag)?

In totaal hebben 116 atleten en 51 coaches de bevraging ingevuld. Een overzicht van de sporten en leeftijdsgroepen vind je in Tabel 1 (volgende pagina). Bij de atleten bedraagt de gemiddelde leeftijd 14.22 jaar (standaarddeviatie = 1.83). Ongeveer 51% van de respondenten is mannelijk en 49% vrouwelijk. Gemiddeld zijn de atleten 5.4 jaar (standaarddeviatie = 0.60) lid van de club. In totaal nemen 81% van de atleten deel aan wedstrijden, waarvan 27% recreatief, 16% op provinciaal niveau, 5% interprovinciaal, 27% nationaal en 8% internationaal (17% wist het niet).

Bij de coaches is de gemiddelde leeftijd 32.8 jaar (standaarddeviatie = 14.80). Van deze groep is 44.3% mannelijk, 54.1% vrouwelijk en 1.6% onbekend. Coaches zijn gemiddeld 10.3 (standaarddeviatie = 1.22) jaar lid van de club. Een groot deel van de coaches neemt deel aan wedstrijden: 70%, verdeeld over 28% recreatief, 23% provinciaal, 5% interprovinciaal, 33% nationaal en 10% internationaal.

Tabel 1: overzicht respons kwantitatieve bevraging per sport en leeftijdsgroep

Sport	Cluster	Min. 12 jaar	12 tot 16 jaar	17-18 jaar	+18 jaar	Coach
Basketbal	Team		1		1	
Hockey	Team		24			8
Handbal	Team		4			6
Voetbal	Team		8		2	4
Volleybal	Team		1	1		2
Atletiek	Individueel					1
Badminton	Individueel		1			
Gymnastiek	Individueel		7	1		6
Mountainbike	Individueel				2	2
Scheren	Individueel		19	2		3
Tennis	Individueel		3			
Zwemmen	Individueel		3			
Judo	Gevecht		3		4	5
Karate	Gevecht					1
Boksen	Gevecht		13			4
Wushu	Gevecht		3			2
Dans	Artistiek		4			2
Schaatsen	Artistiek		9			5
Totaal		0	103	4	9	51

2.2 Kwalitatief

Om de kwantitatieve resultaten verder te verdiepen, organiseerden we in december 2025 en januari 2026 volgende focusgroepsgesprekken (inhoud: zie bijlage):

Club	Sport	Cluster	Niveau	Tijdstip	Duur	Deelnemers
A	Gymnastiek	Individueel	Nationaal	15/12/25	01:23:18	8 jongens 12-15 j.
B	Handbal	Team	Recreatief	16/12/25	00:58:15	10 jongens U16 (15j)
C	Schaatsen	Artistiek	Provinciaal	28/12/25	00:59:56	5 meisjes 12-14 j.
D1	Voetbal	Team	Recreatief	14/01/26	00:44:40	6 meisjes, 7 jongens U13 (12j)
D2	Voetbal	Team	Recreatief	14/01/26	00:38:25	6 jongens U15 (14j.)
E	Thaiboksen	Gevecht	Recreatief	29/01/26	00:42:25	4 meisjes 12-16 j.

De resultaten van de focusgroepsgesprekken werden thematisch gecodeerd. Daarbij werd in eerste instantie deductief gewerkt: de gesprekken werden gecodeerd op basis van de thema's uit de kwantitatieve bevraging (zie 2.1). Daarnaast werd inductief gecodeerd, waarbij tijdens de analyse nieuwe, spontaan opduikende thema's aanvullend werden opgenomen in het coderingsschema. Dit gebeurde vooral bij de afsluitende vraag "Een warme sportplek, of een warme sportclub, is voor mij een plek waar ik me... voel, omdat...".

3. Resultaten

3.1 Ervaringen en contacten

3.1.1 Ervaringen en contacten in de sportclub: atleten

Figuur 1: Algemene ervaringen van atleten in de sportclub



Figuur 1 toont dat atleten in sportclubs het meeste belang hechten aan het gevoel dat anderen om hen geven (1.98) en dat ze bij iemand terecht kunnen wanneer het moeilijk gaat (1.97). In hun toelichting benadrukken ze dat “iedereen er voor elkaar is, ook als het even slecht gaat” en dat ze het belangrijk vinden dat er “respect en verdraagzaamheid” is.

Ook luisteren naar hun mening (1.72) en tijd nemen om hen te leren kennen (1.64) zijn belangrijk. In de bevraging geven atleten aan dat “goede communicatie, humor in de ploeg en positief stimuleren” bijdragen aan een warme groepssfeer.

Interesse tonen (1.41) en leuke activiteiten buiten het sporten (1.44) zijn iets minder belangrijk, maar worden wel vermeld als elementen die de sfeer versterken, zoals “evenementen op de club, samen naar toernooien gaan, een gezellig clubhouse”. Troost krijgen (1.57) is relevant, maar wordt minder expliciet benoemd.

Figuur 2: Contacten van atleten met medesporters en coach in de sportclub



Figuur 2 illustreert dat het allerbelangrijkste voor atleten een goed contact met medesporters is (2.44), gevolgd door aangename communicatie door de coach (2.42) en aangename communicatie tussen medesporters (2.37). In de toelichting benoemen ze dat “humor in de ploeg, vrienden, goed met elkaar overeenkomen” essentieel zijn.

Ook de manier van coachen (2.38), steun van de coach (2.32) en steun van medesporters (2.08) scoren hoog. Atleten geven aan dat het belangrijk is dat medesporters en coaches “als familie aanvoelen”. Vriendschappen buiten de club (1.73) zijn belangrijk, maar minder bepalend dan de directe team- en coachrelaties binnen de club.

De focusgroepsgesprekken geven meer inzicht in de algemene ervaringen en contacten van atleten. Ze bevestigen de kwantitatieve resultaten en tonen dat jongeren hun sportclub vooral waarderen als een omgeving met **hechte relaties** en **onderlinge steun**. In verschillende clubs wordt dit heel concreet omschreven als een plek waar men **elkaar aanmoedigt, respect toont en niemand wordt buitengesloten**. Een gymnast uit club A zegt: “Het is belangrijk dat er onder elkaar aangemoedigd wordt... Ja, en dan ga je beter vooruit.” Boksers uit club E benadrukken het belang van **inclusie**: “Uitsluiting moet vermeden worden” en “Het is belangrijk dat iedereen erbij mag horen, ook al is dat niet uw beste vriend.” Voetballers uit club D1 beschrijven het als een sfeer waarin “geen ruzie” is en men “niet te fel is tegen elkaar.” Voor velen vormt de club bovendien een **tegengewicht voor stress of verplichtingen** buiten de sport. Een gymnast uit club A vertelt: “Omdat school niet zo leuk is en ik daarna dit kan doen zeg maar.”

Om zo'n veilige en warme omgeving te creëren, blijken verschillende pijlers belangrijk. In alle clubs wordt het **belang van verbinding en vriendschap** herhaaldelijk benadrukt. In handbalclub B zeggen spelers meermaals: "We zijn er voor elkaar." Een schaatsster uit club C formuleert het als: "Dat je je goed op je gemak voelt bij de mensen waar je bij bent." Ook de **relatie met de coach** speelt een grote rol. In handbalclub B klinkt het: "Niet uitschelden maar motiveren." Gymnasten benadrukken het belang van een **positieve houding**: "Een positieve trainer... ook al heeft hij een slechte bui." Wanneer die verbinding ontbreekt, ervaren jongeren dat onmiddellijk. Een schaatsster uit club C vertelt bijvoorbeeld hoe ze zich voelt als niemand tegen haar praat: "Onzeker en teleurgesteld... dan denk je: heb ik iets misdaan?"

Daarnaast vinden atleten het belangrijk dat ze **bij iemand terechtkunnen wanneer dat nodig is**. Ze verwachten geen zware gesprekken, maar wel ruimte om iets te zeggen of even stoom af te blazen. In gymclub A klinkt het: "Je wil hier gewoon stoom af kunnen blazen... en dat er rekening mee gehouden wordt." Bij **blessures** verwachten ze vooral dat trainers **luisteren**: "Dat je dat altijd moet kunnen zeggen als je pijn hebt." De atleten noemen **verschillende vertrouwenspersonen** naargelang de ernst van de situatie: vrienden, trainers, ouders of iemand van het bestuur. Een speler uit voetbalclub D1 zegt: "Als het iets écht ergs is, ga ik ook wel naar de trainer." Dit illustreert dat atleten vooral nood hebben aan **laagdrempelige, praktische steun**, of zoals een andere speler uit D1 het benoemt: "check-ins."

Steun en medeleven van medesporters komt in bijna alle gesprekken opvallend vaak terug, zowel in team- als individuele sporten. In handbalclub B zeggen spelers: "Als iemand een slechte match heeft gespeeld is het belangrijk om toch complimenten te geven." In gymclub A helpt steun om opnieuw gemotiveerd te raken: "Dat de mensen rondom u toch nog proberen zeggen van: 'Ah ge hebt uw best gedaan.'" Ook in schaatsclub C wordt het **belang van meeleven** benoemd: "Dan weet je dat zij ook wel een keer hetzelfde hebben meegemaakt en dan kunnen ze meeleven met je."

In alle clubs benadrukken atleten het **belang van duidelijke communicatie** waarbij hun mening wordt gehoord. In schaatsclub C verwijzen ze bijvoorbeeld naar de communicatie wanneer een training plots verandert: "Vandaag vond ik het verwarrend... vier keer een andere timing zonder uitleg." In voetbalclub D1 vatten jongeren dit eenvoudig samen: "Als je iets zegt... dat er rekening mee gehouden wordt."

Tot slot worden **activiteiten buiten de sport** gezien als versterkers van de groepssfeer. Een handballer uit club B zegt: "Barbecue, frietfestijn of vleesavond... dat vind ik belangrijk." Ook in schaatsclub C wordt het belang van plezier buiten het ijs benadrukt: "Plezier maken... niet enkel serieus op het ijs maar ook daarbuiten."

3.1.2 Ervaringen en contacten in de sportclub: coaches

Figuur 3: Ervaringen en contacten van de coach in de sportclub



Volgens de resultaten van Figuur 3 vinden de coaches dat de manier waarop ze coachen (2.46) en de communicatie (2.24) hen een goed gevoel dient te geven. Zij vinden “Respect en waardering voor elkaar” belangrijk, evenals “Geen veroordeling maar warmte” en “Transparantie in beleid”.

Een goed contact met andere clubleden (2.33) en het gevoel dat er naar hen wordt geluisterd (2.23) scoren eveneens hoog. Coaches benadrukken dat ze “een veilige haven willen zijn voor sporters” en dat “een goede sfeer tussen ouders, spelers en bestuur cruciaal is”.

Consistent met de atleten ervaren coaches troost krijgen (0.76) en activiteiten buiten de club (0.88) als het minst belangrijk.

3.2 Oefeningen

3.2.1 Oefeningen in de sportclub: atleten

Figuur 4: Oefeningen door atleten in de sportclub



Uit de scores van Figuur 4 blijkt dat atleten het vooral belangrijk vinden dat oefeningen hen beter maken, zelfs al zijn ze niet leuk (2.21) en dat ze aangepast zijn aan hun niveau (1.81). Ze benadrukken dat “Goede opbouwende feedback, duidelijk geformuleerde oefeningen, en vertrouwen” essentieel zijn. Het belang van aangemoedigd worden door medesporters (1.77) wordt ook in de toelichting meermaals benadrukt.

Daarnaast hechten atleten veel belang aan zich zeker voelen (1.75) en het gevoel hebben dat ze de oefeningen goed kunnen uitvoeren (1.76). Daarbij wordt expliciet vermeld dat het cruciaal is dat “de coach de oefeningen goed voordoet en ervoor zorgt dat iedereen meedoet”.

Vrijheid in oefeningen (0.49) en niet verplicht worden (−0.03) zijn minder belangrijk, al geven atleten ook aan dat ze “niet verplicht willen worden, maar wel aangemoedigd om grenzen te verleggen”.

De resultaten van de focusgroepsgesprekken bevestigen dat voor veel atleten **voortgang centraal** staat. Een gymnast uit club A zegt bijvoorbeeld dat “nieuwe vaardigheden leren een mentale boost geeft”, terwijl handballers uit club B aangeven dat “hoe moeilijker, hoe sneller je beter wordt” en dat “beter worden leuk is”. Ook bij schaatssters uit club C wordt deze ingesteldheid herkend: “Elke oefening is om ons beter te maken. Ook al is dat een oefening die wij misschien nog niet goed

kunnen of niet leuk vinden.” In verschillende clubs wordt bovendien benadrukt dat **uitdaging essentieel** is, zoals in voetbalclub D2: “Je wordt beter als je wordt uitgedaagd.” Tegelijk vragen sommige atleten wel om **evenwicht**, zoals een bokser uit club E die aangeeft dat het “een beetje van allebei” mag zijn, met voldoende variatie tussen leuke en nuttige oefeningen.

Bij het streven naar vooruitgang wordt het **aanpassen van oefeningen aan het niveau** van de atleten als belangrijk gezien, maar het blijkt ook een gevoelig thema. In gymclub B wordt dit heel duidelijk: hoewel atleten erkennen dat “de trainer een oefening aanpast zodat hij beter aansluit op jouw niveau”, roept dat tegelijk gevoelens op zoals “onzeker”, “angstig, bang, verward, gestresseerd, twijfel”. In schaatsclub C overheerst eerder dankbaarheid: “Dankbaar... omdat de coach rekening houdt met mijn niveau.” In voetbalclub D2 leidt niveauaanpassing zelfs tot tegengestelde emoties: atleten voelen zich “trots als de oefeningen moeilijker gemaakt worden”, maar “boos als de oefening gemakkelijker gemaakt wordt”. Dit benadrukt dat **niveaueenpassing nodig is, maar best weloverwogen** gebeurt, zeker bij tieners die gevoelig zijn voor vergelijkingen en prestatiedruk. Het is belangrijk dat er actief gewerkt wordt aan mentale strategieën om hiermee om te gaan en inspraak te geven aan de sporter.

Ook **zelfzekerheid tijdens het uitvoeren van oefeningen** blijkt een complex thema. Gymnasten uit club A omschrijven dat heel helder: “Ik hoop altijd dat het goed gelukt is... want dat is gewoon niet leuk als het slecht gaat.” Tegelijk beseffen zij dat perfectie niet de norm hoeft te zijn: “Het moet niet perfect zijn... heb ik iets bijgeleerd?” In meerdere clubs komt onzekerheid expliciet naar voren. Een schaatsster uit club C zegt: “Soms voelt het alsof ik het weer verpest” en later: “Dan voelt het alsof alles slecht was.”

Het belang van **aanmoediging door medesporters** wordt in alle gesprekken sterk ondersteund. Een gymnast uit club A zegt: “Je ziet dat als je elkaar aanmoedigt, dat het rapper gaat.” In schaatsclub C is het “leuk als anderen enthousiast zijn als jij iets goed hebt gedaan”, en in club D1 benadrukt een voetbalster dat het “belangrijk is om aangemoedigd te worden door de trainer en de ploeg.” In bokscub E wordt aanmoediging expliciet gekoppeld aan motivatie: “Ik kom vol goesting naar training als ik weet dat ik ga geholpen worden en aangemoedigd worden.” Handballers uit club B wijzen er dan weer op dat negatieve opmerkingen kwetsend kunnen zijn, zoals wanneer iemand zegt: “Je speelt even slecht als die jongere groepen.”

Opvallend is dat **vrijheid in oefeningen** in de kwantitatieve bevraging als weinig belangrijk werd ervaren. De focusgroepen nuanceren dit echter. In club A zeggen gymnasten: “Het is belangrijk dat je inspraak hebt in wat je doet... autonomie.” Tegelijk erkennen ze ook de **behoefte aan duidelijke instructies**, want “we zijn een competitieve club.” Over verplichtingen klinkt in dezelfde groep dat een trainer zeker mag pushen, maar met aanvoelen voor grenzen: “Als je iets niet durft, moet je gepusht worden... maar niet té hard.” en “Soms hebben wij slechte dagen... dan moet de trainer zien dat het niet gaat lukken.” In voetbalclub D2 wordt keuzevrijheid dan weer expliciet afgewezen: “Nee, nee, nee, laat maar. Dat is te veel werk voor de trainer.”

3.2.2 Oefeningen in de sportclub: coaches

Figuur 5: Oefeningen door coaches in de sportclub



Figuur 5 maakt duidelijk dat coaches het aanpassen van trainingen aan het niveau van sporters het allerbelangrijkst vinden (2.54). Ze benadrukken dat “voldoende materiaal, ruimte, duidelijke regels en goede communicatie” nodig zijn om dit te kunnen doen.

Het gevoel trainingen goed te kunnen geven (2.22) en zich zeker voelen (2.28) scoren eveneens hoog. Coaches geven aan dat “begeleiding voor nieuwe trainers en feedback” hiervoor belangrijk zijn. Hulp van andere coaches (1.13) en niet verplicht worden (1.31) zijn minder belangrijk, hoewel “goede communicatie tussen coaches onderling” en “vrijheid in invulling van de trainingen” wel expliciet benoemd worden.

3.3 Prestaties

3.3.1 Prestaties in de sportclub: atleten

Figuur 6: Prestaties atleten in de sportclub



Figuur 6 illustreert dat atleten het vooral belangrijk vinden dat ze het gevoel hebben goed bezig te zijn (2.12) en dat er goed wordt omgegaan met stress (2.04). Ze benadrukken in de toelichting dat “plezier, steun van ouders, en zeker zijn van jezelf” cruciaal zijn.

Niet bang zijn om te verliezen (1.44) en weinig stress (1.32) zijn matig belangrijk, waarbij vooral “elkaar aanmoedigen” centraal staat.

Het vermijden van competitie- en prestatiedruk (0.31) scoort het laagst, maar atleten geven wel aan “dat er niet te veel negatieve druk van de trainers” mag zijn.

In vrijwel alle focusgroepsgesprekken benadrukken jongeren dat **zelfvertrouwen** essentieel is om goed te kunnen presteren. Een handballer uit club B zegt: “Hoe beter je bent, hoe liever je het doet,” terwijl schaatssters uit club C aangeven hoe sterk hun zelfbeeld kan schommelen: “Soms voelt het alsof ik eindelijk iets goed doe, en als ik het dan weer verpest, voel ik me slecht...” en “Ik onthoud enkel de negatieve dingen.”

Opvallend is dat, hoewel het vermijden van prestatiedruk in de kwantitatieve bevraging de laagste prioriteit kreeg, de gesprekken duidelijk maken dat **prestatiedruk** wel degelijk aanwezig is en stress kan veroorzaken. Jongeren ervaren vooral druk wanneer verwachtingen overweldigend worden. Gymnasten uit club A zeggen bijvoorbeeld: “Als er van te veel kanten verwachtingen komen, voel je

druk... en dan kan je minder genieten,” en “Trainer en ouders verwachten dat jij goed presteert.” In club D2 wordt dat nog explicieter: de voetballers vinden er dat hun ouders hoge verwachtingen hebben, soms zelfs hoger dan die van de coach. Ze omschrijven dit met emoties als: “Machteloos... schuldig... bezorgd... overbelast.” Ook schaatssters uit club C vermelden **druk**, al komt die daar vooral **vanuit henzelf**: “Ik leg dat soms zelf op... als ik dan goede trainingen had, wil ik voldoen op de wedstrijd.” Daarnaast speelt niet enkel de clubcontext een rol: ook **externe factoren** beïnvloeden het gevoel van druk. Een gymnast uit club A zegt bijvoorbeeld: “Als je naar training komt en je zit nog met die stress van school... dan kan je minder genieten omdat je altijd met die verwachtingen zit.” Tegelijk hechten atleten veel belang aan een **positieve en ondersteunende manier van omgaan met druk en stress** binnen het team. In handbalclub B benoemt een speler iets eenvoudigs maar herkenbaars: “Even zwijgen zodat iedereen kan afkoelen.” Schaatssters uit club C vinden het cruciaal dat een coach ook bij slechte prestaties rustig blijft: “Als het een keer een slechte wedstrijd is, is het belangrijk dat je voelt dat de coach niet boos is.” Toch verdwijnt competitie niet naar de achtergrond. Voor veel jongeren gaat plezier samen met een sterke drive om te winnen. Zo zegt een handballer uit club B dat hij “fun belangrijk vindt”, maar tegelijk: “Ik ben hier niet om te verliezen.”

3.3.2 Prestaties in de sportclub: coaches

Figuur 7: Prestaties coaches in de sportclub



Figuur 7 toont dat coaches het vooral belangrijk vinden dat ze het gevoel hebben goed bezig te zijn (2.15) en dat er binnen de club op een goede manier met stress wordt omgegaan (2.08). In hun toelichting benadrukken ze dat “sporters moeten leren omgaan met druk”, en dat een ondersteunende omgeving met “geen inmenging van ouders, goed vertrouwen onder ouders, leerlingen, bestuur” daarbij cruciaal is.

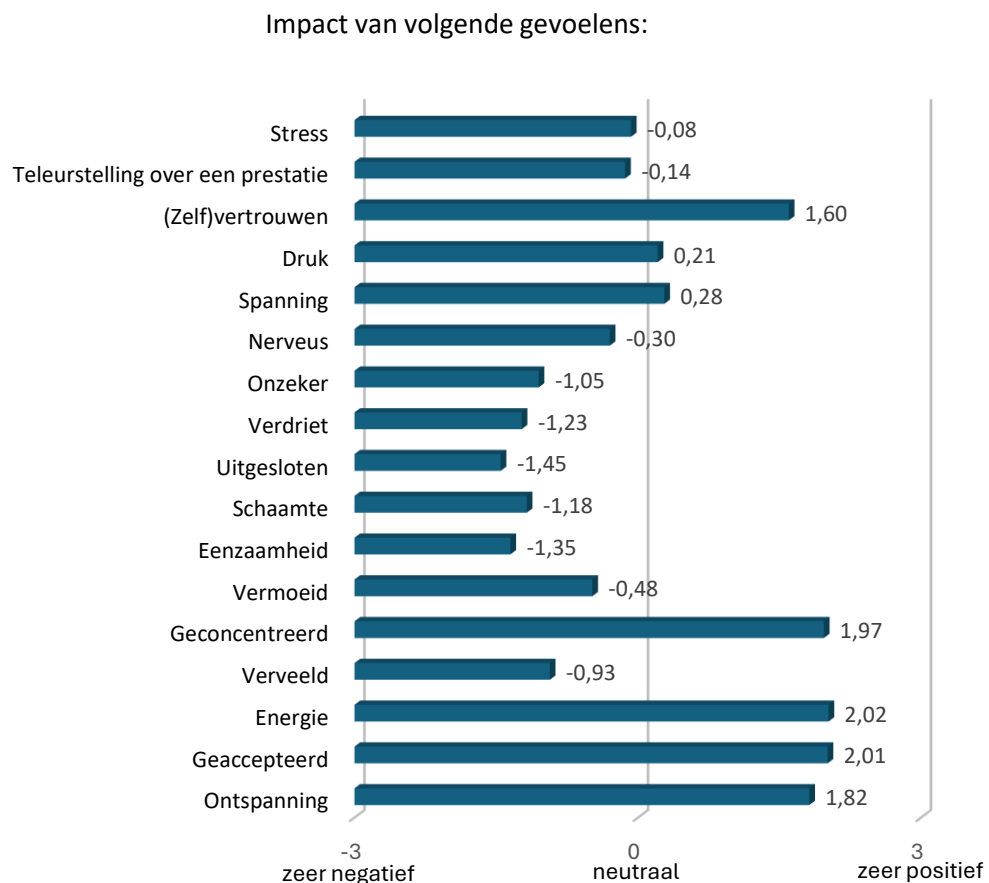
Minder belangrijk zijn niet bang hoeven te zijn om te verliezen (1.25) en zelf weinig stress ervaren (0.94), al geven coaches aan dat “het belangrijker is dat we elke week groeien” en dat “vrijheid tijdens de training en feedback na de trainingen” helpen om die groei te ondersteunen.

Het vermijden van prestatiedruk (0.88) scoort het laagst, waarbij coaches benadrukken dat sporters “niet gedwongen mogen worden om te presteren bij een blessure”, en dat “zich kunnen amuseren zonder stress of druk” essentieel blijft.

3.4 Gevoelens

3.4.1 Gevoelens in de sportclub: atleten

Figuur 8: Gevoelens atleten in de sportclub



Figuur 8 geeft aan dat atleten vooral een positieve impact ervaren wanneer ze zich energiek (2.02), geaccepteerd (2.01), geconcentreerd (1.97) en ontspannen (1.82) voelen. Spanning (0.28), druk (0.21) en nervositeit (-0.30) spelen een eerder neutrale rol. De sterkste negatieve impact komt van uitgesproken kwetsbare gevoelens zoals uitgesloten zijn (-1.45), eenzaamheid (-1.35), verdriet (-1.23), schaamte (-1.18) en onzekerheid (-1.05).

In hun toelichting benadrukken ze dat erkenning en waardering cruciaal zijn voor hun gevoelens: "Erkenning voor wat je doet", "Geaccepteerd en gewaardeerd worden binnen een groep", en "Gevoel van erbij horen, gehoord worden en geholpen worden waar nodig". Ze geven ook aan dat respect en begrip belangrijk zijn ("Respect en begrip"). Daarnaast benoemen ze dat humor en jezelf kunnen zijn bijdragen aan positieve gevoelens ("Humor", "Geen exact gevoel, maar dat je jezelf kan blijven"), en dat sport soms ook dient als "een momentje voor jezelf".

Ook in de focusgroepsgesprekken komen de gevoelens van atleten uitgebreid aan bod. De energie die zij belangrijk vinden in de bevraging sluit nauw aan bij wat ze in de gesprekken vertellen. In verschillende clubs benadrukken jongeren hoe essentieel het is dat een training “goeie energie” geeft. In bokscub E verwoordt een atleet het zo: “Dat bepaalt jouw training... je hebt energie nodig, én er moet een goeie vibe zijn.”

Tegelijk bevestigen de gesprekken dat kwetsbare gevoelens een sterke negatieve impact hebben op het sportplezier. Gevoelens zoals **uitgesloten worden, onzekerheid, eenzaamheid of schaamte** komen in alle focusgroepen terug. Gymnasten uit club A benadrukken bijvoorbeeld dat “uitsluiting vermeden moet worden” en beschrijven hoe het voelt wanneer niemand iets zegt bij het binnenkomen: “frustrerend”, “irritant” en zelfs “gênant”. Schaatssters uit club C koppelen dat moment aan “onzeker en teleurgesteld” zijn. In bokscub E zegt een atleet: “Ik zou mij schamen als ik binnenkom en niemand zegt hallo.”

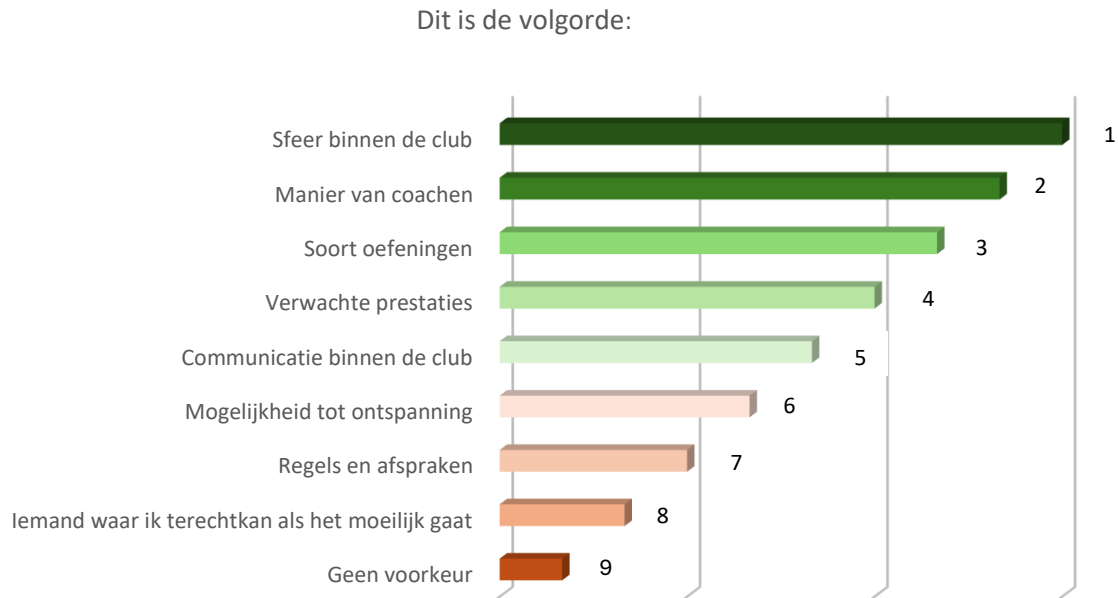
Teleurstelling en onzekerheid duiken in bijna alle clubs op, vooral wanneer trainers of medesporters te veel focussen op fouten. Een schaatsster uit club C vertelt: “Ik onthoud alleen de negatieve dingen,” terwijl een handballer uit club B een schuldgevoel rapporteert: “Schuldig... dat je het gevoel hebt dat je niets goed hebt gedaan.” Voetballers uit club D2 geven aan dat ze beginnen “twijfelen” na negatieve feedback, en gymnasten uit club A geven aan dat ze “onzeker” worden wanneer enkel de fouten benadrukt worden.

Tegenover deze kwetsbaarheid staat het **belang van zich geaccepteerd en gewaardeerd voelen**. In club A zegt een gymnast dat “iedereen erbij mag horen, ook al is dat niet je beste vriend.” Een voetballer uit club D1 beschrijft een vriendengroep als “elkaar accepteren.” Ook in bokscub E wordt diversiteit zichtbaar gerespecteerd: “Sommigen dragen hier een hoofddoek en wij respecteren dat allemaal.”

Daarnaast blijkt **ontspanning** een sterke positieve factor. Atleten beschrijven hun sportclub vaak als een toevluchtsoord na een drukke schooldag. In club A zegt een gymnast dat de club een plek is “waar je kunt ontspannen van ervaringen buiten de turnclub,” terwijl een bokser uit club E vertelt: “Ik kom hier graag, even weg van school.”

Opvallend is dat stress, druk en spanning volgens de cijfers een eerder neutrale impact hebben op het algemeen welbevinden, terwijl ze in de focusgroepsgesprekken wel sterk naar voren kwamen als prestatie-ondermijnend (zie punt 3 Prestaties). De ondersteuning geboden door medesporters en de coach zoals beschreven in punt 3 kan hierin een rol spelen.

Figuur 9: Welke zaken hebben impact of gevoelens van atleten?



Uit Figuur 9 blijkt dat de sfeer binnen de club voor atleten veruit de grootste impact heeft op hun gevoelens, gevolgd door de manier van coachen en het soort oefeningen dat ze krijgen. Ook de prestaties die van hen verwacht worden en communicatie binnen de club spelen een duidelijke rol, terwijl regels, ontspanningsmogelijkheden en iemand hebben bij wie ze terecht kunnen minder bepalend zijn.

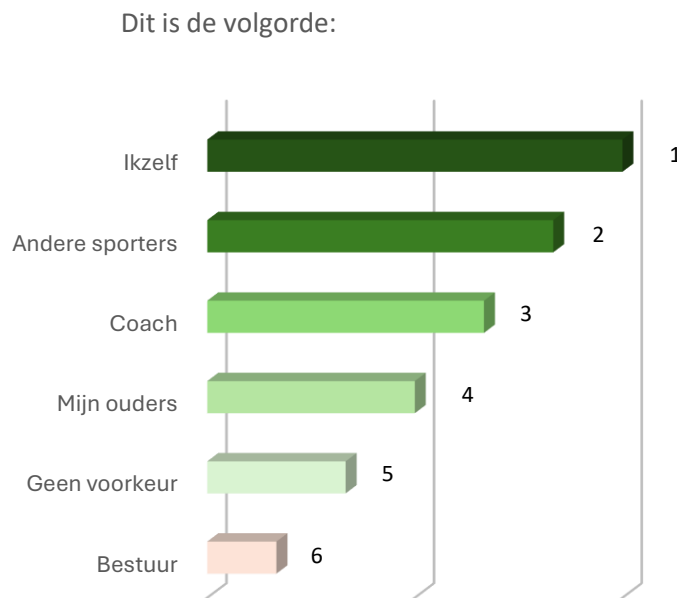
In hun toelichting benadrukken atleten dat een respectvolle en veilige clubsfeer essentieel is: “Geen gepest en respectvol naar elkaar toe”, en dat vriendschappen sterk doorwegen (“Vrienden”, “Mijn vrienden die van elke training een feestje maken”). Ze geven ook aan dat opscheppen of vergelijken (“Dat er niet gestoeft wordt met ‘ik ben beter dan jou’”) gevoelens van onzekerheid kan versterken.

De focusgroepsgesprekken bevestigen de **grote invloed van de clubsfeer** op de gevoelens van atleten. Een **warme groepsdynamiek, begroet worden, vriendelijkheid en samen plezier maken** worden steeds opnieuw genoemd. In voetbalclub D2 klinkt het: “Gezelligheid... iedereen bij elkaar, je hoort gelach.” Schaatssters in club C benadrukken hoe belangrijk een goed onthaal is: “Dat je voelt dat je welkom bent.”

De gesprekken geven daarnaast meer inzicht in de **manier van coachen**, die door atleten als erg bepalend wordt ervaren. **Positieve feedback** komt daarbij telkens naar voren als cruciaal element. Handballers uit club B benadrukken dit expliciet: “Coach moet ook zeggen wat je wél goed hebt gedaan.” In club E geven boksers aan dat het belangrijk is dat een coach “niet boos wordt” en aangeeft “je bent keigoed bezig, maar verander dit nog.” In schaatsclub C komt een bijkomende nuance naar voren: de spanning rond feedback die bedoeld is als ondersteuning, maar door atleten toch als kritiek kan worden ervaren. De coach merkt op: “Correctie geven lijkt bij jullie alsof wij

kritiek geven... ik zou liever hebben dat jullie dat wat plezanter opnemen.” Atleten erkennen dat ze “feedback soms persoonlijk nemen en daardoor onzeker worden.” In voetbalclub D1 wordt een goede coach omschreven als iemand die aanmoedigt en motiveert: iemand die “kom op” zegt. Verder blijken ook het **soort oefeningen en de verwachte prestaties** een rol te spelen. Jongeren waarderen oefeningen die hen beter maken maar niet té zwaar zijn. Een bokser uit club E vertelt: “Als dat heel de training lang is, word je zo snel moe.” Tegelijk geven atleten aan dat prestatiedruk vooral van de coach mag komen, en niet van anderen. In club B verwoordt een speler het zo: “De druk mag niet van de ouders komen.”

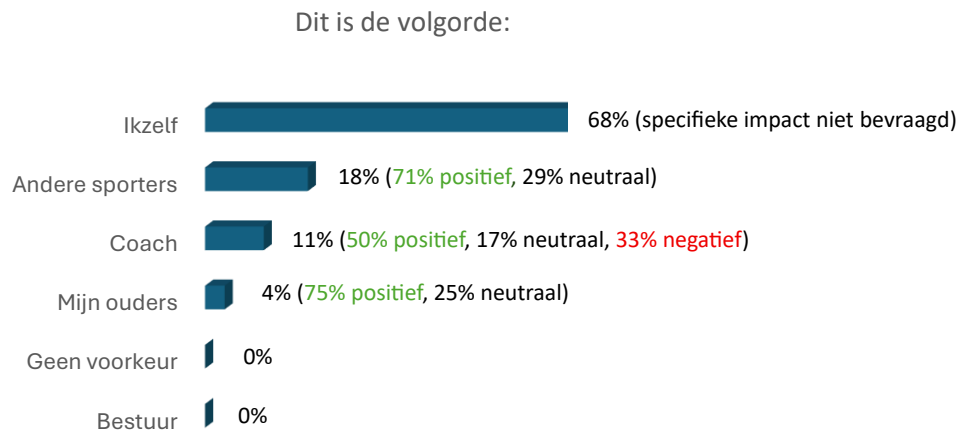
Figuur 10: Wie heeft impact op gevoelens van atleten?



Nota: De weergegeven rangorde is gebaseerd op de som van de door atleten toegekende posities. Wie op plaats 1 staat, kreeg overwegend hoge posities toegekend; wat op plaats 2 iets minder hoge posities enz.

Figuur 10 geeft aan dat atleten vooral zichzelf als belangrijkste invloed op hun gevoelens zien, gevolgd door andere sporters en daarna de coach. Ouders en bestuur spelen een veel beperktere rol. In hun toelichting benadrukken atleten vooral de rol van vrienden, die van trainingen “een feestje kunnen maken”. Daarnaast geven ze aan dat de “de API... veel helpt” en bestuur hen “heel warm verwelkomt”.

Figuur 11: Impact op gevoelens: Wie plaatsen atleten op nummer 1?



Figuur 11 geeft een meer gedetailleerd beeld van Figuur 10 en laat specifiek zien wie door de atleten op de eerste plaats worden gezet. In lijn met de resultaten uit Figuur 10 blijkt dat de meerderheid van de atleten zichzelf op de plaats 1 plaatst. Van de atleten die andere sporters op 1 plaatsen (18%) ervaart 71% een positieve impact (29% neutraal), terwijl bij de atleten die de coach op 1 plaatsen (11%) 50% een positieve impact rapporteert (33% negatief, 17% neutraal). Van de atleten die ouders op 1 plaatsen (4%) ervaart 75% een positieve impact (25% neutraal). “Geen voorkeur” en “bestuur” werden niet op de eerste plaats geplaatst.

Ook in de focusgroepsgesprekken komt de **invloed van atleten op hun eigen gevoelens** sterk naar voren. In club C verwoordt een schaatsster het als volgt: “Ik leg mezelf druk op.” Tegelijk halen veel atleten **steun, motivatie en plezier uit hun teamgenoten**. Een schaatsster uit club C zegt: “Steun als je een slechte training hebt... ze hebben dat ook meegemaakt,” en in club D1 benadrukken voetballers het belang van “elkaar aanmoedigen.”

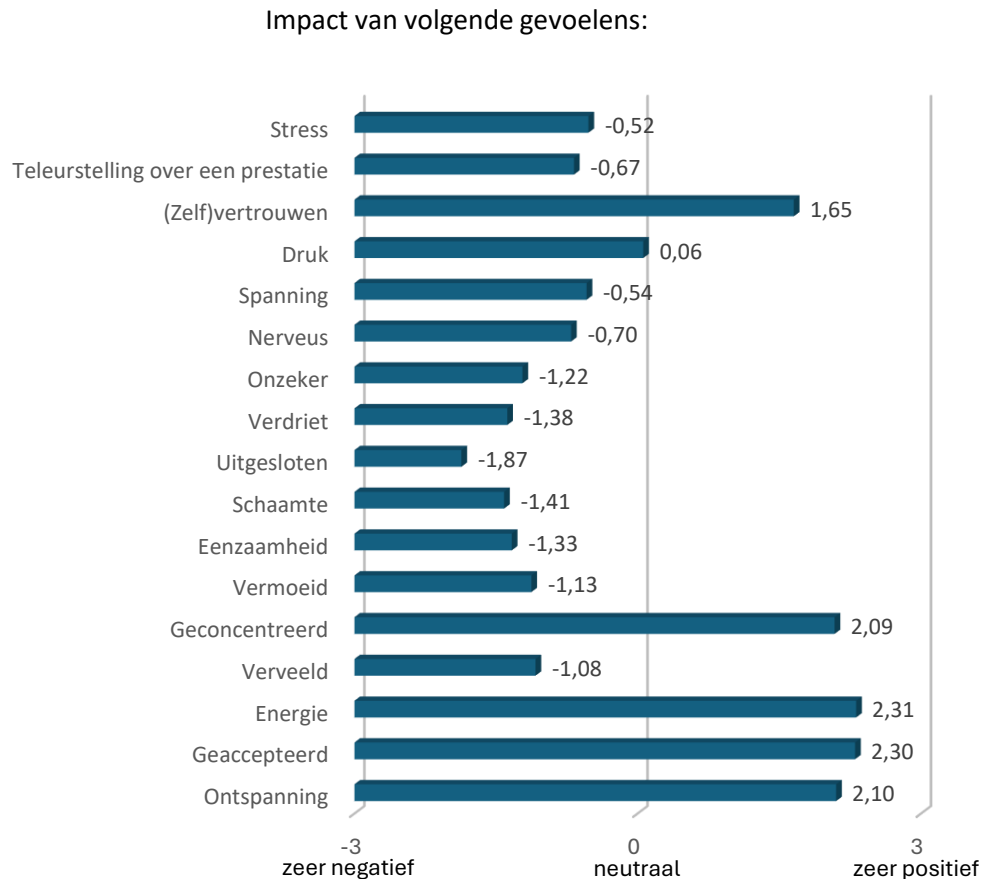
De **coach** staat op de derde plaats, maar wordt wel in alle clubs genoemd als iemand met **aanzienlijke invloed**: positief wanneer de “coach rust brengt” of “vertrouwen uitstraalt”, negatief wanneer er vooral “negatieve feedback” wordt gegeven.

Volgens de atleten spelen **ouders een kleinere rol**, al kunnen hoge verwachtingen van hun kant soms wel sterke negatieve gevoelens oproepen. Ook de relatie met het **bestuur** wordt, ondanks de beperkte rol die het ogenschijnlijk speelt, toch als belangrijk beschouwd. Zo zegt een handballer uit club B: “Ik heb het gevoel dat dit bestuur geen connectie heeft met de spelers.” In voetbalclub D1 klinkt het daarentegen heel anders: “Bij iemand van het bestuur kan ik altijd terecht.”

Daarnaast waarderen sommige atleten de **aanwezigheid van een API of vertrouwenspersoon**. In club C zegt een schaatsster: “Als er iets is... dan weet je dat je terecht kan bij iemand.”

3.4.2 Gevoelens in de sportclub: coaches

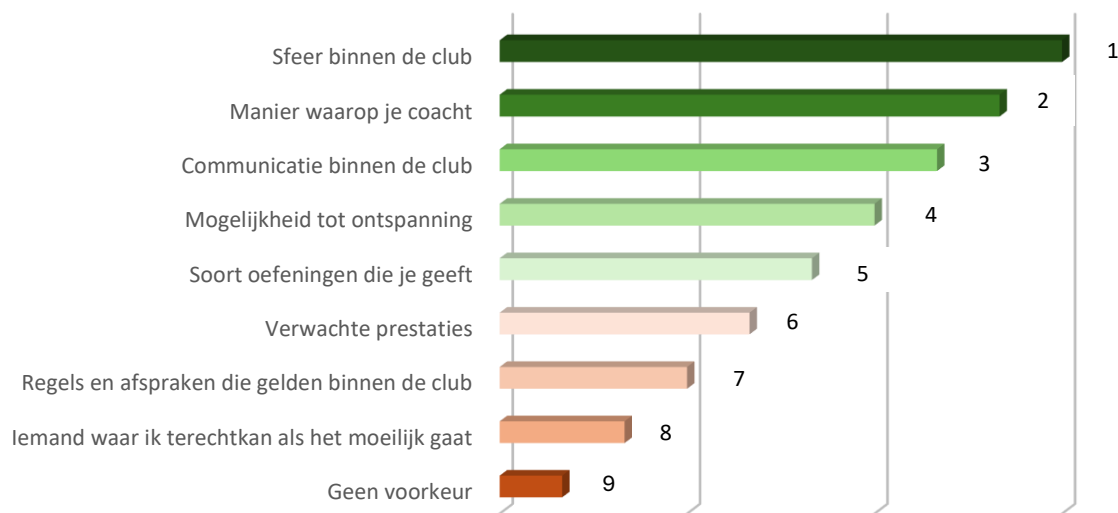
Figuur 12: Gevoelens coaches in de sportclub



Figuur 12 toont dat coaches vooral positieve gevoelens ervaren wanneer ze zich energiek (2.31), geaccepteerd (2.30), ontspannen (2.10) en geconcentreerd (2.09) voelen. Druk (0.06) speelt, net als bij atleten, een eerder neutrale rol. De sterkste negatieve impact komt van uitgesproken kwetsbare gevoelens zoals uitgesloten zijn (-1.87), schaamte (-1.41), verdriet (-1.38), eenzaamheid (-1.33) en onzekerheid (-1.22).

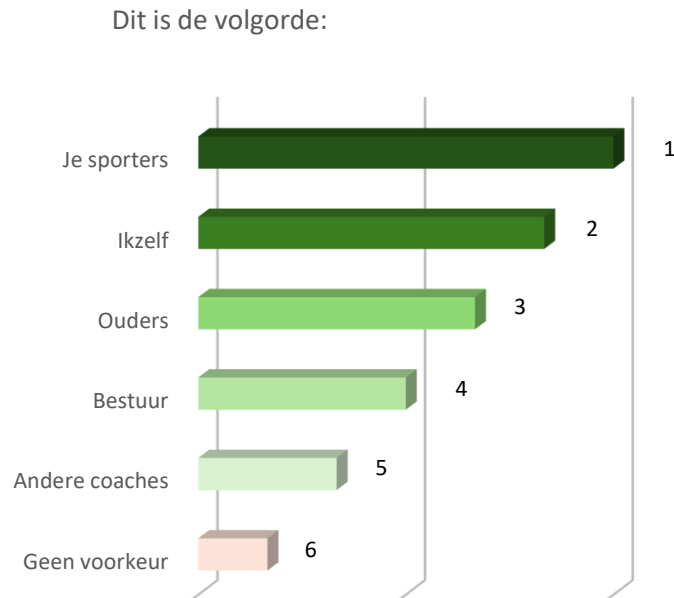
Figuur 13: Welke zaken hebben impact op gevoelens van coaches

Dit is de volgorde:



Volgens Figuur 13 heeft de sfeer binnen de club voor coaches de grootste invloed heeft op hun gevoelens, gevolgd door de manier waarop ze coachen en de communicatie binnen de club. Ook de mogelijkheid tot ontspanning en het soort oefeningen dat ze geven speelt mee, terwijl verwachte prestaties, regels en afspraken en iemand hebben bij wie ze terecht kunnen minder bepalend zijn. In hun toelichting benadrukken coaches dat de clubsfeer bepaald wordt door “erkenning” en “ruimte om jezelf te blijven verbeteren als coach”.

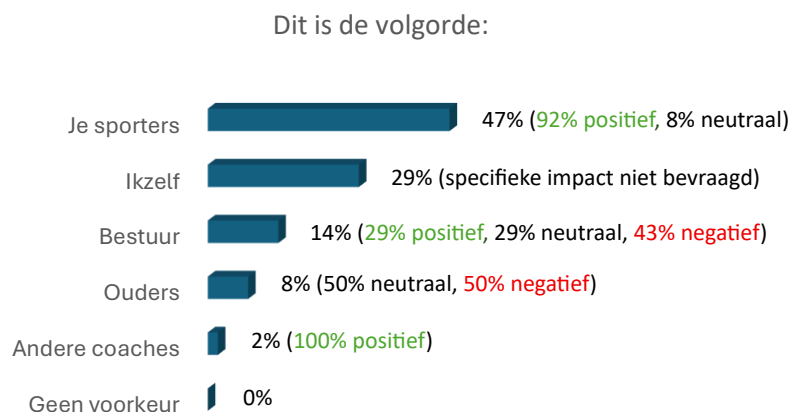
Figuur 14: Wie heeft impact op gevoelens van coaches



Nota: De weergegeven rangorde is gebaseerd op de som van de door atleten toegekende posities. Wie op plaats 1 staat, kreeg overwegend hoge posities toegekend; wat op plaats 2 iets minder hoge posities enz.

Uit Figuur 14 blijkt dat coaches vooral hun sporters als belangrijkste invloed op hun gevoelens zien, gevolgd door henzelf en daarna ouders. Het bestuur en andere coaches spelen een beperktere rol. In hun toelichting leggen coaches uit waarom sporters zo'n grote positieve impact hebben: "Als je een fijne groep hebt is het natuurlijk ook leuker om training te geven." Tegelijkertijd kan de invloed van bestuur soms spanning of onzekerheid veroorzaken, bijvoorbeeld wanneer er sprake is van "veranderende bestuursaanpak". Ook vergelijking met andere coaches kan doorwegen: "Je wordt als coach vaak vergeleken met coaches uit andere clubs."

Figuur 15: Impact op gevoelens: Wie plaatsen coaches op nummer 1?



Figuur 15 sluit aan op Figuur 14 en laat zien wie door coaches op de eerste plaats wordt gezet en de impact hiervan. Bijna de helft van de coaches (47%) plaatst de sporters op plaats 1, gevolgd door henzelf (29%). Bij de coaches die de sporters op de eerste plaats zetten ervaart 92% een positieve impact (8% neutraal). Daarentegen rapporteert 43% van de coaches die bestuurders op plaats 1 zetten (14%) een negatieve impact (29% positief, 29% neutraal). Bij de coaches die ouders op plaats 1 zetten (8%) ervaart de helft een negatieve impact, terwijl de andere helft de impact als neutraal beoordeelt. Slechts één coach (2%) plaatst andere coaches op de eerste plaats; deze coach ervaart een positieve impact. “Geen voorkeur” werd door geen enkele coach op plaats 1 gezet.

3.5 Bevraging: Wat maakt een sportplek een warme sportplek?

In de kwantitatieve bevraging kregen atleten en coaches de open vraag: “Wat maakt voor jou een sportplek een warme sportplek?”. Een gelijkaardige vraag werd als afsluiter ook in de focusgroepen gesteld: “Een warme sportplek, of een warme sportclub, is voor mij een plek waar ik me... voel, omdat...”. Uit beide bevestigingen kwamen de volgende thema’s naar voren:

A. Algemene ervaringen en contacten: het belang van een warme, veilige en respectvolle club

Atleten en coaches benadrukken in de kwantitatieve bevraging vooral het belang van een **warme, veilige en respectvolle omgang**. Een **positieve sfeer** en het **gevoel ergens terecht te kunnen** staan centraal, zowel voor sportinhoudelijke vragen (“feedback van trainers”) als voor persoonlijke zaken (“terecht kunnen bij je trainers, ook over persoonlijke problemen”).

Extrasportieve activiteiten worden door atleten en coaches gezien als een belangrijke bron van **verbondenheid**. Ze waarderen zowel kleine initiatieven als grotere clubmomenten (“een leuke activiteit voor de hele club”, “ijsshow”), maar ook informele momenten zoals “na de training samen gezellig iets gaan drinken”.

In de focusgroepsgesprekken wordt dit beeld versterkt. Een gymnast uit club A omschrijft zijn club als “een plek waar ik me goed voel, omdat ik me kan ontspannen” en “waar ik mijn energie kwijt kan”. Een andere gymnast beschrijft de training bovendien als een plaats “waar ik kan ontspannen van een lastige dag”. Ook de handballers van club B leggen de nadruk op sfeer en verbondenheid. Zij voelen zich blij en enthousiast “omdat de mensen waarmee ze sporten leuke vrienden zijn” en omdat er “een goede sfeer en gezellige mensen” aanwezig zijn. In club C benadrukken de schaatssters het belang van verbondenheid en persoonlijke steun. Een atleet zegt dankbaar te zijn omdat ze weet dat ze “vriendinnen en coaches heeft die haar steunen”, en dat er een familiale sfeer hangt waarbij je weet “waar je terecht kan”. De voetballers van club D2 geven aan ze hun sportclub als een tweede thuis beschouwen: “ik voel me thuis, omdat ik veel vrienden heb,” vertelt één van hen. Ook de boksters uit club E benadrukken positieve gevoelens zoals blijheid en ontspanning. Ze beschrijven hun warme sportplek als een plaats “waar ze zich blij voelen, vrolijk” en waar ze zich ontspannen na de training, zoals één van hen zegt: “na elke training voel ik me lekker, ik ben blij dat ik het weer heb gedaan”.

B. Gevoelens: Inclusie en toegankelijkheid

Ook **inclusie en toegankelijkheid** komen vaak terug bij de kwantitatieve bevraging. Atleten en coaches benadrukken dat een warme sportplek “toegankelijk moet zijn voor iedereen, ook G-sporters”, en dat het belangrijk is dat “niemand wordt uitgesloten”. Een “welkom gevoel” staat daarbij centraal, evenals een persoonlijke aanpak waarbij iedereen telt en “niemand een nummer wordt”.

Ook in de focusgroepsgesprekken komt het **gevoel van erbij horen** sterk naar voren. Zo zegt een voetbalster uit club D1 dat ze zich blij voelt “omdat ze erbij hoort”, en een andere speelster vult aan dat het fijn is dat “niemand wordt buitengesloten”. Ze benadrukken ook dat **samenzijn met vrienden** essentieel is: voetbal is leuk “met je vriendinnen” en omdat je “je voetbalvrienden kan zien én kan voetballen”.

C. Cluborganisatie: het belang van goed bestuur

Atleten en coaches verwijzen in de kwantitatieve bevraging naar het **belang van een goed georganiseerde clubwerking**. Ze waarderen **duidelijke afspraken** (“sporters en ouders goed informeren wat de club verwacht”) en een **open houding** (“openstaan voor input van sporters en ouders”). Ook het belang van “interne trainingen voor coaches” wordt benadrukt.

D. Infrastructuur en Materiaal

Tot slot hechten atleten en coaches in de kwantitatieve bevraging veel belang aan een **kwalitatieve infrastructuur en voldoende materiaal**. Een aantrekkelijke en goed uitgeruste sportomgeving “geeft sporters een positief gevoel”. Ook **voldoende ruimte en geschikte zalen** worden als belangrijk ervaren (“goeie sportzalen, voldoende en goed sportmateriaal”). Een huiselijke inrichting “met gezellige hoeken” wordt gezien als uitnodigend.

De grootste frustraties situeren zich bij praktische beperkingen: tijdsverlies door op- en afbouw, gedeelde zalen en lawaaihinder (“we zijn al 30 minuten kwijt aan opzetten en opruimen”, “door lawaai kunnen wij ons niet concentreren”). Atleten wijzen op de nood aan bijkomende infrastructuur (“het zou geweldig zijn dat er nog een turnzaal komt waar alles kan blijven staan”).

Ook in de focusgroepsgesprekken wordt dit even vermeldt. Zo wordt in handbalclub B het belang van accommodatie “waar het niet binnen regent” benadrukt.

4. Discussie resultaten: Criteria voor een warme sportplek

4.1. Algemene ervaringen en contacten

A. Verbinding en positieve relaties

Atleten in sportclubs hechten veel belang aan **verbinding en positieve relaties**, waarbij **humor, vriendschap en wederzijds respect** centraal staan en **iedereen wordt betrokken** ("we zijn er voor elkaar"). Ook **troost en meeleven** zijn cruciaal: elkaar opvangen na een mindere prestatie, complimenten geven en aanmoedigen om opnieuw te proberen. Wanneer die verbondenheid ontbreekt, voelen jongeren zich sneller onzeker of uitgesloten. Coaches sluiten daarbij aan en benadrukken het belang van goede en respectvolle relaties tussen spelers, ouders en bestuur.

B. Laagdrempelige steun en emotionele veiligheid

Daarnaast speelt **laagdrempelige steun en emotionele veiligheid** een belangrijke rol. De atleten willen weten dat ze bij iemand terecht kunnen wanneer dat nodig is, zonder dat de drempel hoog ligt. Ze verwachten **eenvoudige vormen van steun**: korte check-ins, gehoord worden bij pijn, blessures of een slechte dag, en het gevoel dat er altijd iemand is die luistert. De club fungeert daarbij als een plek waar ze kunnen **ontspannen, zichzelf mogen zijn en even kunnen ontsnappen aan de stress van school of andere verplichtingen**. Ook **extrasportieve activiteiten**, van kleine informele momenten tot grotere clubinitiatieven, versterken het gevoel van nabijheid en veiligheid. Coaches geven aan dat zij bewust proberen een veilige haven te zijn voor hun sporters.

C. Duidelijke, respectvolle communicatie

Atleten vinden het belangrijk dat coaches **duidelijk communiceren** en dat er ook op een **respectvolle manier naar hun mening wordt geluisterd**. Negatieve communicatie, zoals roepen of roddelen, hebben een sterk ondermijnend effect op hun welbevinden in de club. Tegelijk benadrukken coaches zelf het belang van transparantie in het beleid en het gevoel dat ook hún stem gehoord wordt.

4.2. Ervaringen rond uitvoeren van oefeningen

A. Een cultuur van positieve aanmoediging

Aanmoediging van zowel medesporters als coaches blijkt een sterke motor achter de motivatie van atleten om oefeningen uit te voeren. **Positieve steun** helpt hen vooruit, maakt trainingen leuker en verhoogt het gevoel van betrokkenheid. Het **enthousiasme** binnen een groep werkt daarbij aanstekelijk en versterkt de onderlinge samenhang. Wanneer opmerkingen echter negatief of kleinerend zijn, ervaren atleten dit als bijzonder kwetsend en demotiverend.

B. Een gezonde balans tussen uitdaging en plezier

Atleten geven duidelijk aan dat **uitdaging en vooruitgang** voor hen centraal staan: ze willen beter worden, nieuwe vaardigheden leren en voelen dat oefeningen hen echt vooruithelpen. Tegelijkertijd botst dit groeigerichte denken soms met de **behoefte aan plezier** tijdens trainingen. Sommige atleten halen veel motivatie uit moeilijke, intensieve opdrachten, terwijl anderen aangeven dat voortdurende uitdaging vermoeiend kan zijn en dat er voldoende ruimte moet blijven voor leuke, luchtige elementen.

C. Afgestemde autonomie binnen duidelijke structuur

Atleten appreciëren het wanneer ze enige **inspraak** krijgen in de inhoud van trainingen. Dat stukje autonomie versterkt hun gevoel van betrokkenheid en eigenaarschap. Tegelijk is er een behoefte aan **duidelijke instructies, richting en houvast**: atleten willen weten wat er van hen verwacht wordt en vertrouwen op de expertise van de trainer om geschikte oefeningen te selecteren. Ook coaches willen **vrijheid in invulling van de training**, maar hechten tegelijk ook veel belang aan het vertrouwen om trainingen goed te kunnen geven.

D. Aangepaste trainingsniveaus afgestemd op behoeftes van sporters

Oefeningen aanpassen aan het niveau van atleten is een gevoelige thema. Atleten waarderen het wanneer trainers rekening houden met hun niveau, maar de manier waarop oefeningen worden aangepast kan uiteenlopende emoties oproepen. Dit varieert van dankbaarheid tot onzekerheid, stress of zelfs frustratie, afhankelijk van waar de lat gelegd wordt. Voor coaches is niveauaanpassing zelfs het allerbelangrijkste element: zij zien het als dé kern van kwaliteitsvolle training en geven aan dat hiervoor duidelijke regels en goede communicatie met atleten noodzakelijk zijn.

4.3. Prestatie-gebonden ervaringen

A. Ondersteuning bij het omgaan met druk en verwachtingen

Prestaties spelen een dubbele, maar sterk bepalende rol: atleten halen veel motivatie uit succes en willen graag goed presteren, maar zodra verwachtingen te hoog of te talrijk worden, kan plezier en zelfvertrouwen omslaan in stress. Die **druk** kan van verschillende kanten komen: van coaches die hoge verwachtingen hanteren in de overtuiging dat atleten moeten leren omgaan met druk, van ouders die prestaties sterk benadrukken, maar ook van jongeren zelf wanneer ze hoge eisen stellen aan hun eigen kunnen. Wanneer die verwachtingen overweldigend worden, voelen jongeren zich machteloos of overbelast. Tegelijk blijkt dat een ondersteunende en rustige omkadering de impact van druk aanzienlijk verzacht: coaches die mild blijven bij fouten en teams die ruimte laten om emoties te laten zakken, helpen jongeren om prestatiedruk hanteerbaar te maken en hun plezier in de sport te behouden.

B. Actieve versterking van het zelfvertrouwen van atleten

Het **zelfbeeld** van atleten is kwetsbaar en sterk afhankelijk van hoe goed ze op een bepaald moment presteren: wanneer iets lukt, voelen ze zich competent en beleven ze meer plezier, maar bij fouten zakt hun zelfvertrouwen snel weg. In verschillende clubs geven ze aan dat hun zelfbeeld gemakkelijk kan schommelen, soms zelfs op korte tijd. Ze halen motivatie uit het gevoel “goed te zijn”, maar benadrukken ook hoe zwaar negatieve ervaringen doorwegen, al beseffen velen dat perfectie niet noodzakelijk is zolang ze iets bijleren. Over de hele lijn tonen de gesprekken dat jongeren een duidelijke **behoefte hebben aan bevestiging**: niet alleen om hun onzekerheden te temperen, maar ook om hun gevoel van vooruitgang, competentie en waardering te versterken.

4.4. Algemene gevoelens en impact

A. Een gezellige clubsfeer waarin elke sporter zich welkom voelt

Atleten geven aan dat sportplezier vooral ontstaat in een **gezellige club** waar een **positieve vibe** hangt en ze **zich welkom, gezien en geaccepteerd voelen**. Deze goede sfeer werkt als tegengewicht voor vaak zelfopgelegde, negatieve emoties zoals onzekerheid, schaamte en teleurstelling, die hun plezier sterk ondermijnen.

B. Hechte sportteams waarin vriendelijkheid centraal staat

Atleten benadrukken dat **vriendelijkheid, erkenning** en **samenhorigheid** cruciaal zijn om zich goed te voelen tijdens trainingen. Wanneer teamgenoten elkaar begroeten, samen lachen, steun bieden na een mindere training of gewoon tonen dat iedereen erbij hoort, ervaren jongeren meer zelfvertrouwen en plezier. In verschillende clubs komt naar voren dat teamgenoten **elkaars emoties herkennen** (“zij hebben dat ook meegemaakt”) waardoor een gevoel van veiligheid ontstaat. Opvallend is dat het **belang van teamgeest** niet alleen in teamsporten, maar ook in individuele sporten sterk naar voren komt.

C. Coaches die zowel sportieve groei als emotionele veiligheid waarborgen

De **dubbele rol** die **coaches** vervullen brengt soms spanning met zich mee. Enerzijds zijn ze verantwoordelijk voor het **sportieve en technische leerproces**: ze moeten atleten verbeteren en fout corrigeren. Die rol vraagt om kritische feedback, aanwijzingen en soms het bijsturen van gedrag of techniek. Anderzijds hebben coaches ook een uitgesproken **emotionele rol**, waarbij jongeren verwachten dat ze rust brengen, motiveren, positieve feedback geven en zorgen voor een veilig klimaat. Hoe goed zij deze balans vinden, bepaalt in grote mate de sportervaring en het welzijn van jongeren.

D. Positieve ouders en een aanspreekbaar bestuur

De **impact van bestuur en ouders** blijkt veel groter dan op het eerste gezicht lijkt, en vooral coaches zijn opvallend kritisch over hun rol. Ouders kunnen met hoge verwachtingen sterke negatieve gevoelens oproepen bij jongeren, zoals schuld, teleurstelling of faalangst, waardoor de sportbeleving

aanzienlijk onder druk komt te staan. Besturen hebben dan weer een belangrijke verantwoordelijkheid in het creëren van verbondenheid en veiligheid. Wanneer spelers of coaches het gevoel hebben dat het bestuur weinig voeling heeft met wat er leeft, ontstaat afstand en onbegrip, terwijl een bestuur dat wél zichtbaar, toegankelijk en aanspreekbaar is exact het tegenovergestelde effect heeft. Jongeren geven aan hoe waardevol dat is: “Bij iemand van het bestuur kan ik steeds terecht.”

E. Een zichtbare en toegankelijke API

Een **API of vertrouwenspersoon** vervult een essentiële rol in het creëren van een warme en veilige clubomgeving. In clubs waar de API **zichtbaar en actief aanwezig** is, geven jongeren expliciet aan dat dit hen geruststelt: ze weten dat er altijd iemand is bij wie ze terecht kunnen als er iets misloopt. Zoals één van hen het verwoordt: “Als er iets is... dan weet je dat je terecht kan bij iemand.”

4.5. Clubwerking warme sportplek

A. Inzetten op inclusie

Een cruciaal aspect van een warme en hechte clubwerking is **inclusie**. Een inclusieve club staat open voor sporters van **alle leeftijden, niveaus en achtergronden**. Atleten ervaren dat ze erbij horen en dat iedereen belangrijk is; niemand wordt als een nummer behandeld. Vriendschappen en verbondenheid spelen daarbij een grote rol: de club creëert een omgeving waarin sporters elkaar graag terugzien en waar samenzijn even belangrijk is als de sport zelf.

B. Degelijk georganiseerde clubwerking

Ook een degelijk georganiseerde clubwerking vormt een stevige basis voor een positieve sportervaring. De club **communiceert helder** met atleten en ouders over verwachtingen, afspraken en procedures. Ze staat **open voor ideeën en feedback**, en betreft sporters en ouders actief bij haar werking. Coaches **krijgen interne vorming en ondersteuning**, zodat zij met vertrouwen en op een kwaliteitsvolle manier kunnen begeleiden.

C. Kwaliteitsvolle infrastructuur en materiaal

Goede infrastructuur en degelijk materiaal dragen sterk bij aan een veilige en aangename sportomgeving. De ruimtes zijn uitnodigend, goed onderhouden en voorzien van voldoende geschikt materiaal. Een **warme, huiselijke inrichting** versterkt het positieve gevoel bij atleten. Daarnaast probeert de club praktische hinder zo veel mogelijk te vermijden: er is voldoende plaats om te sporten zonder lawaaioverlast of tijdverlies door op- en afbouw. Waar mogelijk beschikt de club over vaste zalen waar materiaal kan blijven staan en waar atleten optimaal kunnen trainen.

5. Conclusie

Een sportclub wordt als een warme sportplek ervaren wanneer atleten zich verbonden, veilig en gesteund voelen. Dit groeit uit positieve relaties, laagdrempelige steun en duidelijke, respectvolle communicatie. Tegelijk worden verschillende spanningsvelden zichtbaar: de nood aan uitdaging versus het risico op overbelasting; autonomie voor atleten tegenover de behoefte aan duidelijke instructies en structuur; het streven naar prestaties en groei tegenover druk en de kwetsbaarheid van het zelfvertrouwen; en de dubbele rol van coaches die technische feedback moeten geven zonder de emotionele veiligheid te ondergraven. Ook bij niveauaanpassing botst waardering voor persoonlijke begeleiding soms met gevoelens van onzekerheid of vergelijking met anderen.

Daarnaast spelen ouders en bestuur een cruciale maar delicate rol: hun steun kan een warm klimaat versterken, maar te hoge verwachtingen of afstandelijke communicatie kunnen datzelfde klimaat onder druk zetten. Een aanspreekbare vertrouwenspersoon biedt extra ondersteuning en helpt atleten zich veilig en gehoord te voelen.

Tot slot wordt een warme sportplek ook ondersteund door de bredere clubwerking. Clubs die inzetten op inclusie, een degelijke organisatie en kwaliteitsvolle infrastructuur worden door atleten en coaches duidelijk als warm ervaren.

6. Referenties

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and emotion*, 39(2), 216-236.

7. Bijlage



Hanne Van der Mispel



Kennis en ondersteuning
Mentaal Welzijn



Tom De Clerck



Vakgroep Bewegings- en
Sportwetenschappen



Warme Sportplek

- Project in het verlengde van Warme William
- Mentaal welzijn centraal
- Inzetten op een warme & veilige omgeving
- Maar... wat houdt dit precies in?
 - Vragenlijsten
 - Interactieve sessies



Enkele afspraken

- o We laten elkaar uitspreken en **luisteren** naar elkaar
- o We hebben **respect voor elkaars mening en standpunt**
- o **Iedereen is anders**, en dat is oké
- o **Je kiest zelf** welke informatie je wil delen
- o Er zijn geen juiste of **foute** antwoorden
- o Alles wat in deze groep gezegd wordt, is en blijft vertrouwelijk. **Verhalen die vandaag worden besproken blijven onder ons.**



Programma

1. Check-in
2. Brainstorm in groepjes
3. Stellingen
4. Emotiekegels
5. Check-out

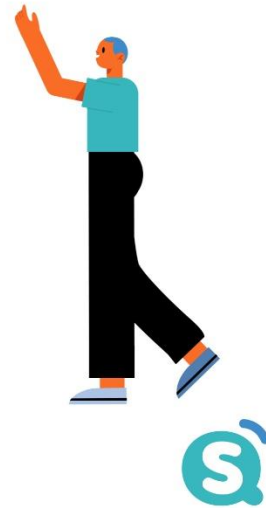


Check in



Check-in

- Wie ben je?
- Hoe zit je hier vandaag?



Brainstorm



**Wat maakt dat je je goed voelt
in je sportclub?**



Stellingen



**“Ik kom altijd vol
goesting naar training.”**



**“Ik geniet minder van
sport als alles draait om
winnen.”**



**“Ik kom vol goesting
naar training als we
oefeningen doen waar ik
beter van word.”**



**“Ik geniet minder van
sport als ik het gevoel
heb dat er veel van mij
verwacht wordt.”**



**“Ik kom vol goesting
naar training/wedstrijd
als ik weet dat ik ga
geholpen en
aangemoedigd zal
worden.”**



Emotie-kegels



**Ik kom op training toe en
niemand zegt iets,
iedereen lijkt met zijn
eigen dingen bezig.**



**Na een verloren wedstrijd
wordt er vooral gekeken
naar wat er fout liep, zonder
positieve punten te
benoemen**



**Er wordt verwacht dat
iedereen altijd op zijn best
presteert, ook als je een
slechte dag hebt.**



**De trainer past een oefening
aan zodat die beter aansluit
op jouw niveau.**



**Na de training/wedstrijd
gaat iedereen meteen naar
huis.**



**Een warme sportplek is voor mij
een plek waar ik me voel,
omdat**

