

#GOALS in tweevoud: voor trainers én jonge sporters

## BETEKENIS, ERVARING EN EFFECT LEVEREN LEERZAME ROUTE VAN ZELFREGULEREN OP

DOOR: POUL ANNEMA

Heel lang heeft bewegingswetenschapper Laura Jonker, na haar eerste boek *Van aanleg naar intelligentie*, niet gewacht met haar tweede uitgave. Samen met de Groninger hoogleraar sportpsychologie Nico van Yperen schreef ze #GOALS, in tweevoud. Eén als handboek voor jongeren, de tweede als instructieboek voor trainers. Met 'zelfregulatie' als voornaamste schakel in het ontwikkelingsproces.

Zelf beschouwt Laura Jonker haar tweede boek als een direct gevolg van het eerste. "*Van aanleg naar intelligentie* is eigenlijk de theoretische onderbouw van #GOALS", vindt ze. Maar ze haast zich te zeggen dat beide boeken los van elkaar kunnen worden gelezen. Met #GOALS streefde ze een ander doel na, de interactie tussen sporters en trainers met als sleutel zelfregulatie. Te veel boeken, meent ze, worden geschreven voor volwassenen. "Om jonge mensen tussen twaalf en achttien jaar aan te zetten tot actie zul je ze ook moeten bereiken. Ik heb daarom gekozen voor een boek waarmee ze zelf aan de slag kunnen. Bewust niet op een schoolse manier, maar zo leuk mogelijk." Laura Jonker heeft zich daarbij laten leiden door haar eigen, op zestienjarige leeftijd geschreven, dagboeken en schoolagenda's.

Ze interviewde jongeren en zocht ook bewust naar een jonge vormgeefster om een boek te realiseren dat aansloot bij de belevingswereld van jongeren. Ze biedt ze daardoor de kans eigen ervaringen op te tekenen op leeggelaten pagina's. Een tweede versie van het boek, met dezelfde inhoud, is geschreven vanuit het perspectief van de trainer.

Omdat Jonker haar boek wilde verluchten en completeren met voorbeelden van bekende sporters, koos ze voor samenwerking met Nico van Yperen, de Groninger hoogleraar die al jaren een lezenswaardige blog (Sport-Science.blog) vanuit sportpsychologisch perspectief over topsport schrijft. De twee waren

geen onbekenden van elkaar, ze wonnen in 2018 de Sportinnovator Prijs voor de door hen ontwikkelde XOET-scan.

### Bewuste keuze

Laura Jonker werkte jaren voor de KNVB, onder meer als manager van de onderzoeksafdeling Research & Intelligence. Met het door haarzelf opgezette adviesbureau XOET richt ze zich nu op onderzoek, projectleiding en kennisdeling in sport, onderwijs en bedrijfsleven. Het draait daarbij om zelfregulatie, zelfsturing en zelfmanagement, ook in het boek #GOALS. In haar woorden: "Het stellen van doelen (goals) is een belangrijke psychologische vaardigheid, die ook jongeren aanspreekt."

In #GOALS is bewust gekozen voor een speelse opzet en een gedeelde handleiding voor trainers en sporters. Dat heeft geleid tot een interessant en verdiepend traject over betekenis, ontwikkeling en effect van zelfregulatie. Daarbij wordt nog eens benadrukt dat zelfreguleren in aanleg best lastig kan zijn, het staat immers veraf van wat de sporter het liefst doet, actief zijn. De trainer-coach zal daarom steeds weer de belangrijke voordelen van zelfreguleren moeten aangeven: dat je er beter van wordt en dat, als je eraan gewend bent, het ook best leuk is.

In het traject van #GOALS worden niet alleen de doelen omschreven, maar is ook aandacht voor de zelfregulatietest. De nadruk ligt daarbij op eigen verantwoordelijkheid, feedback en

samenwerking. Of, zoals de auteurs zeggen: "Onderdeel van de motivatie van sporters is niet alleen de inhoud van de training of de aard van de oefeningen. Motivatie betreft de manier waarop coaches en sporters met elkaar omgaan." De daarbij opgenomen trainingsvormen maken van het boek een leerzaam traject voor sporter en trainer in sport en bedrijfsleven.

## BOEKINFO



**Titel:** #GOALS  
**Ondertitels:**

Tips om sporters (nog) beter te trainen/

Tips om (nog) beter te worden

**Auteurs:** Laura Jonker en  
Nico van Yperen

**Uitgever:** Arko Sports Media

**Omvang:** 204 pagina's

**Prijs:** 24,95 euro

Te bestellen via: [sportsmedia.nl](http://sportsmedia.nl)