

Veerkracht scoren

Wat jeugdvoetbal ons leert over mentaal welzijn bij kinderen en jongeren

Evi VERDONCK, Sarah VAN HAEKEN en Anne GROENEN

In het jeugdvoetbal draait veerkracht niet alleen om sterker worden, maar vooral om leren omgaan met druk, tegenslagen en verwachtingen. Vanuit een praktijkwetenschappelijk onderzoek ‘Samen scoren voor veerkracht in jeugdvoetbal’ tonen we hoe coaches kinderen en jongeren mentaal kunnen versterken via vijf bouwstenen van veerkracht.

De inzichten uit de sport reiken verder dan het veld: ook in onderwijs, jeugdwerk en hulpverlening groeit veerkracht waar verbondenheid, vertrouwen en herstel centraal staan.

Sport is meer dan een spel

Voetbal is meer dan winnen of verliezen. Wie bij een jeugdwedstrijd langs de zijlijn staat, ziet het: spanning, ontgoocheling, verbinding, trots, soms tranen. Achter elk doelpunt schuilt een verhaal van doorzetten, steun vinden en weer opstaan. De Ketnetreeks *United*¹ toont dat haarscherp. Niet de glitter van goals, maar wat zich tussen de lijnen afspeelt: twijfel, groepsdruk, faalangst, vriendschap en de zoektocht naar erbij horen.

Wat de reeks zo herkenbaar maakt, is dat het niet alleen over voetbal gaat, maar over het dagelijks leven van veel kinderen en jongeren vandaag. Zij proberen te voldoen aan steeds hogere verwachtingen en worstelen met de druk die daarbij komt kijken. Ze willen goed presteren op school, in de sportclub, én op sociale media. Tegelijk zoeken ze hun plek in een wereld die voortdurend van hen lijkt te eisen dat ze ‘sterk’ zijn. Ouders, leerkrachten, hulpverleners, jeugdwerkers en sportcoaches zien hoe dat weegt. Eén op drie Vlaamse jongeren voelt zich soms zelfs humeurig, zenuwachtig, ongelukkig en/of ervaart slaapproblemen (Dierckens, Schrijvers & Deforche, 2025).

Binnen het **expertisecentrum Resilient People van hogeschool UCLL**² staat praktijkgericht onderzoek naar veerkracht centraal. Het centrum doet onderzoek naar hoe kinderen, jongeren en hun omgeving beter kunnen omgaan met tegenslagen en verandering, thuis, op school en in hun vrije tijd. Vanuit die expertise werken we samen met professionals aan concrete tools die veerkracht versterken in de dagelijkse praktijk.

Door onderzoek te combineren met opleiding en professionalisering helpen we professionals om veerkrachtgericht te werken in hun eigen context. Om zo ook de veerkracht van kinderen en jongeren te ondersteunen.

Veerkracht vormt een hefboom en beschermende factor voor mentale gezondheid. Waar mentaal welzijn draait om algemeen welbevinden

en emotioneel evenwicht (WHO, 2022), richt veerkracht zich op hoe mensen omgaan met stress en tegenslagen, en de steun die ze daarbij vinden in relaties (Fletcher & Sarkar, 2013; Van Haeken et al., 2020). Met andere woorden: mentaal welzijn is de gewenste uitkomst, veerkracht is het pad ernaartoe. Zonder veerkracht hebben kinderen en jongeren meer kans op stress, angst of uitval. Met veerkracht kunnen ze onder druk gemotiveerd blijven en sneller herstellen van tegenslagen. Toegepast op het jeugdvoetbal betekent dit dat veerkracht de motor naar balans op en rond het veld is.

Waarom veerkracht het nieuwe trainingsdoel is

“Je moet sterk zijn.”

Het is goedbedoeld, maar vaak helpt het niet. Want sterk zijn betekent niet dat je alles alleen moet dragen. Bij Resilient People ontwikkelden we inzichten over veerkracht tot een model met vijf bouwstenen. Zo wordt een complex begrip behapbaar en kunnen er rond elke bouwsteen concrete acties worden uitgerold.

1. Sociale steun
2. Emotieregulatie
3. Zelfeffectiviteit
4. Zelfvertrouwen
5. Persoonlijkheid

Samen vormen die bouwstenen buffers die kinderen en jongeren helpen omgaan met tegenslagen. Het Sporting Resilience Model (Gupta & McCarthy, 2022) illustreert dat mooi. Jonge sporters botsen voortdurend op stressoren zoals prestatiedruk, blessures, teamconflicten of de balans tussen sport en school. Of ze afhaken of eruit leren, hangt af van hun beschermende bouwstenen: sociale steun, emotieregulatie, motivatie, zelfvertrouwen, een veilig teamklimaat. Coaches kunnen die buffers versterken door kinderen en jongeren niet alleen tactisch en technisch te trainen, maar ze ook te begeleiden in hoe ze omgaan met moeilijke en/of spannende situaties.

Het onderzoeksproject ‘Samen scoren voor veerkracht in jeugdvoetbal’³ dient in deze bijdrage als **praktijkcase** om het concept en van veerkracht concreet te maken en het belang ervan te onderstrepen.

Dit onderzoek, uitgevoerd binnen Resilient People, verkent de wereld van het jeugdvoetbal als krachtige leeromgeving voor persoonlijke groei. Centraal staat de vraag hoe coaches jonge spelers kunnen helpen om veerkracht te ontwikkelen. Niet om hen sterker te maken, maar om hen te ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling, op én naast het veld. Het onderzoek combineert interviews, focusgroepen en praktijkobservaties in jeugdvoetbalclubs, en ontwikkelt op basis daarvan concrete handvatten en werkvormen voor coaches en jeugdclubs.

Veerkrachtversterkend werken in het jeugdvoetbal

In wat volgt vertalen we de bouwstenen van veerkracht naar de praktijk van het jeugdvoetbal. Elke bouwsteen laat zien wat coaches concreet kunnen doen om de kinderen en jongeren veerkrachtig te maken, op én naast het veld. Ze tonen dat veerkracht niet iets is wat kinderen en jongeren vanzelf hebben, maar iets wat groeit door de manier waarop coaches begeleiden, luisteren en verbinden.

1. Sociale steun: je staat niet alleen (op het veld)

Een team is meer dan spelers op een veld. Het is een kleine gemeenschap waar jongeren steun, vertrouwen en veiligheid vinden. In een team waar fouten mogen, durven kinderen en jongeren risico's te nemen en zichzelf te tonen. Onderzoek bevestigt dat sociale steun één van de krachtigste beschermingsfactoren is voor veerkracht in de sportcontext.

Vooraf de relatie tussen coach en speler blijkt bepalend voor hoe jongeren met druk en tegenslag omgaan (Baumgärtner & Ohlert, 2025; Reverberi et al., 2020; Gupta & McCarthy, 2022). Sociale steun betekent dat iemand er voor je is wanneer het moeilijk wordt. Met een luisterend oor, een helpende hand of een goed gesprek. Wanneer spelers merken dat hun coach hen steunt, durven ze ook fouten te maken. Als ze vooral kritiek horen, klappen ze dicht. Coaches die investeren in relaties, niet alleen in resultaten, leggen het fundament waarop veerkracht groeit. Dat geldt ook voor leerkrachten en jeugdwerkers. Kinderen en jongeren die zich gezien en gesteund voelen, herstellen sneller van tegenslagen. Soms is één zin genoeg om het verschil te maken: *“Ik geloof in jou.”*

2. Emotieregulatie: leren ademen na een gemiste penalty

Emotieregulatie is het vermogen om gevoelens te herkennen, ze te begrijpen en er op een zinnige manier mee om te gaan, in plaats van ze te onderdrukken of weg te duwen. Emoties zijn geen stoorzenders, maar richtingaanwijzers: ze tonen wat belangrijk is en helpen kinderen en jongeren begrijpen wat ze nodig hebben (Domínguez-González et al., 2024).

Tijdens een training merkt de coach dat een speler na een fout gefrustreerd de bal wegtrapt. In plaats van te roepen, haalt hij even adem en vraagt rustig: *“Wat gebeurt er nu precies?”* Samen zoeken ze woorden voor de spanning en teleurstelling. De coach legt uit dat het normaal is om boos te zijn, en helpt de speler nadenken over wat hem kan helpen om de focus terug te vinden. Die korte interventie

helpt de speler zijn emoties te begrijpen en opnieuw de regie te nemen over zijn gedrag.

Emotieregulatie is niet alleen belangrijk in stressvolle momenten op het veld, maar ook in het dagelijkse leven naast het veld. Juist in die dagdagelijkse situaties oefenen kinderen en jongeren hoe ze met spanning, frustratie of angst kunnen omgaan. Wie leert zijn gevoelens te plaatsen, herstelt sneller van stress en blijft beter in verbinding met zichzelf, zijn team en zijn omgeving (Laborde, Dosseville & Allen, 2016).

3. Zelfeffectiviteit: geloven in eigen kunnen

Zelfeffectiviteit gaat over het vertrouwen dat je iets kunt doen, ook als het moeilijk is. Dat vertrouwen groeit door kleine successen, positieve feedback of door te zien hoe anderen met een gelijkaardige uitdaging omgaan. Bandura (1997) beschreef dat als een van de sterkste voorspellers van motivatie en doorzettingsvermogen. Onderzoek van de afgelopen jaren toont aan dat jongeren die geloven in hun eigen kunnen beter omgaan met druk en tegenslagen, en meer plezier ervaren in sport (Van Stam & Ooms, 2025).

Veerkracht begint bij datzelfde geloof: ik kan iets doen aan wat me overkomt.

In voetbal betekent dat dat jongeren leren verantwoordelijkheid te nemen, keuzes durven te maken en strategieën durven te bedenken om met uitdagingen om te gaan. Coaches kunnen dat versterken door spelers inspraak te geven of hen zelf doelen te laten formuleren. Het geloof dat je zelf iets kan doen, speelt ook buiten het veld. Veel jonge spelers proberen school, sport en vrije tijd in evenwicht te houden, maar raken soms verscheurd tussen al die verwachtingen: trainen, huiswerk maken, presteren én ontspannen. Wanneer ze het gevoel krijgen dat ze nergens nog controle over hebben, brokkelt hun motivatie snel af.

Coaches kunnen dan een groot verschil maken door jongeren te helpen eigenaarschap te nemen over hun keuzes. Een coach die vraagt: *“Wat heb jij deze week nodig om school en training goed te combineren?”* leert spelers nadenken over hun eigen grenzen. Ook leerkrachten kunnen dat proces ondersteunen. Door begrip te tonen voor sportieve engagementen of samen te zoeken naar haalbare deadlines, versterken ze hetzelfde gevoel van invloed. Zelfeffectiviteit gaat dus niet enkel over geloven in je sportieve prestatie, maar over ervaren dat je de regie kunt hebben over je leven.

4. Zelfvertrouwen: van fouten maken naar durven proberen

Waar geloof in eigen kunnen focust op het handelen, focust zelfvertrouwen op het gevoel van eigenwaarde. Zelfvertrouwen groeit wanneer kinderen en jongeren waardering, erkenning en steun ervaren uit de omgeving (Fletcher & Sarkar, 2013). Het is geen kwestie van even wat moed inspreken. Nee, zelfvertrouwen groeit pas wanneer jongeren voelen dat fouten mogen, dat ze erbij horen en dat ze mogen blijven proberen.

Een scène uit de Ketnetserie *United* illustreert dit: een jongen mist een penalty en zakt door de knieën. De coach loopt naar hem toe, legt een hand op zijn schouder en zegt rustig: *“We leren hier allemaal uit, ook ik. Je zal nog penalty's missen, en dat is oké.”* Een week later laat de

Niet de goal telt, maar het feit dat de jongen opnieuw probeert

coach dezelfde jongen opnieuw een penalty trappen - met succes. Niet de goal telt, maar het feit dat de jongen opnieuw probeert.

Onderzoek toont dat zelfvertrouwen een belangrijke buffer is tegen stress en faalangst. Jongeren

die vertrouwen ervaren, in zichzelf én in hun omgeving, herstellen sneller van tegenslagen en blijven gemotiveerd (Vella, Oades & Crowe, 2011; Domínguez-González et al., 2024). Maar dat klimaat ontstaat niet vanzelf. Zeker jongeren in kwetsbare situaties krijgen vaak meer kritiek dan aanmoediging, waardoor hun zelfvertrouwen afbrokkelt nog voor ze beseffen wat ze kunnen. Een coach, leerkracht of jeugdwerker die feedback geeft op inzet in plaats van op fouten, werkt als een buffer. “Wat heb je vandaag bijgeleerd?” is een krachtigere vraag dan “Waarom deed je dat fout?”. Zelfvertrouwen bouw je door jongeren eigenaarschap te geven, hen niet te veroordelen maar te begeleiden.



5. Persoonlijkheid: jezelf durven tonen op het veld

Onderzoek toont dat kenmerken zoals optimisme, doorzettingsvermogen en zelfreflectie bijdragen aan veerkracht (Fletcher & Sarkar, 2013). Met die eigenschappen word je niet geboren, maar ze groeien in een omgeving waar je jezelf mag zijn. Wat betekent ‘sterk zijn’? Voor veel kinderen en jongeren klinkt dat als niet klagen, niet wenen, gewoon doorgaan. Maar veerkracht begint niet bij harder worden, wel bij mogen voelen. Bij ruimte om te falen, te twijfelen en opnieuw te willen proberen.

Een coach die jongeren leert dat hun karakter een kracht is, helpt hen stevig te staan. De spelers in de Ketnetreeks *United* tonen dat mooi: de een is ambitieus, de ander onzeker of thuis overbelast. Toch vinden ze hun plek waar ze zichzelf mogen zijn. Een leerkracht die een leerling prijst om inzet en doorzetting, doet hetzelfde als een coach die een speler waardeert om teamgeest, niet om doelpunten. Waar je jezelf mag zijn, ontstaat verbinding en precies in die verbinding bloeit veerkracht.

Het brein achter veerkracht

Naast de vijf eerder beschreven bouwstenen van veerkracht spelen voor jongeren ook neurobiologische factoren een belangrijke rol. Zij

bevinden zich in een fase van sterke hersenontwikkeling: hun brein reageert intenser op emoties, beloning en druk, maar is tegelijk bijzonder leerbaar en veerkrachtig.

Recente studies tonen aan dat de hersenen van adolescenten gevoelig zijn voor stress. Maar positieve sociale interacties en veilige leeromgevingen, zoals een steunende coachrelatie, versterken de werking van hersengebieden die betrokken zijn bij emotieregulatie en herstel na spanning (o.a. Khalid, Baqir & Stevens, 2024).

In jeugdvoetbal betekent dat dat een rustige, begripvolle reactie van de coach letterlijk helpt om het stressniveau van de speler te verlagen en opnieuw ruimte te maken voor leren en focus. Ook rust, slaap en herstelmomenten zijn hierbij essentieel: niet alleen de spieren, maar ook het brein heeft tijd nodig om te herstellen.

De coach als opvoeder

In veel jeugdclubs is de coach de eerste volwassene buiten huis of school die kinderen écht leert kennen. De coach ziet van dichtbij wat er onder de oppervlakte leeft: spanning, frustratie, onzekerheid, maar ook groei. Een coach die die signalen herkent en er op een respectvolle manier mee omgaat, kan een groot verschil maken. Niet alleen op het vlak van prestaties, maar vooral met het oog op meer welzijn bij jongeren.

Veerkrachtcoaching staat of valt met de coachingstijl. Een zorgzame, autonomie ondersteunende manier van begeleiden is een krachtige hefboom voor motivatie en welzijn. Coaches die ruimte geven voor inspraak, die aandacht hebben voor inzet in plaats van enkel resultaat, en die fouten zien als leerkansen, bouwen aan veerkracht. Ze creëren een klimaat waarin jongeren durven leren, proberen en herstellen na tegenslag (Deci & Ryan, 2000).

Die pedagogische inzichten gelden evengoed buiten de sport. Ook in onderwijs en jeugdwerk draait het om begeleiden in plaats van beheersen, en om jongeren leren omgaan met falen in plaats van falen te vermijden.

Toch is aandacht voor veerkracht en mentaal welzijn in coachopleidingen een relatief recente evolutie. Waar de klemtoon decennialang vooral lag op technische, tactische en fysieke ontwikkeling, groeit vandaag het besef dat sociaal-emotionele begeleiding een essentieel onderdeel is van goed coaches. Onderzoek toont echter dat dit pedagogische luik in veel opleidingen nog beperkt aan bod komt (Vella, Oades & Crowe, 2011).

Precies daar ligt de uitdaging: coaches leren niet alleen spelers vormen, maar ook kinderen en jongeren begeleiden in hun persoonlijke groei. Binnen Resilient People en het navormingsaanbod van SPRONG wordt daar actief op ingezet⁴. Opleidingen zoals Rots & Water (gericht op weerbaarheid en sociale veerkracht) en Life Space Crisis Intervention (LSCI), gericht op omgaan met emoties en conflicten) helpen coaches en andere professionals om concreet te werken aan een veilig, verbindend teamklimaat.

Veerkracht is geen luxe

Veerkracht gaat niet over sterker worden, maar over menselijker mogen zijn. Over kunnen én mogen vallen, en weer opstaan, mét steun.

De bouwstenen van veerkracht – sociale steun, emotieregulatie, zelfeffectiviteit, zelfvertrouwen en persoonlijkheid – bieden concrete handvatten om kinderen en jongeren sterker te maken in het omgaan met prestatiedruk, onzekerheid en teleurstellingen.

Die bouwstenen zijn niet enkel relevant op het voetbalveld. Ook leerkrachten, jeugdwerkers, ouders en hulpverleners kunnen ze inzetten om kinderen en jongeren te ondersteunen in stressvolle of uitdagende momenten. Sociale steun is even belangrijk in de klas als op het veld. Emotieregulatie wordt geoefend op de speelplaats, net als tijdens een penaltyreeks. Zelfeffectiviteit groeit wanneer jongeren verantwoordelijkheid mogen opnemen, in schooltaken, in de leefgroep en in het spel op het veld. En zelfvertrouwen ontstaat overal waar volwassenen ruimte geven om fouten te maken en daarvan te leren.

Als coach, professional of ouder hoef je niet alles te ‘fixen’. Veerkracht is een gedeelde opdracht. Sport biedt een laagdrempelige en betekenisvolle context om die veerkracht te oefenen, maar de principes zijn universeel toepasbaar. Het begint met aanwezig zijn, met luisteren, met het tonen dat fouten erbij horen. Want pas wanneer kinderen en jongeren zich gezien en gesteund voelen, scoren ze waar het écht om gaat. Niet op het scorebord, maar in hun persoonlijke groei.

Evi VERDONCK, Sarah VAN HAEKEN en Anne GROENEN

Expertisecentrum Resilient People/ UCLL Research & Expertise
UCLL Campus Diepenbeek - Confer&Ence
Wetenschapspark 21, 3590 Diepenbeek
UCLL campus Sociale School
Groeneweg 151, 3001 Heverlee

REFERENTIES

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Baumgärtner, S. D., & Ohlert, J. (2025). The Coach-Athlete Relationship. *Journal of Applied Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 91-94. <https://doi.org/10.1026/2941-7597/a000055>
- Dierckens, M., Schrijvers, K., & Deforche, B. (2025). *Eindrapport studie jongeren en gezondheid. 2021-2024*. Universiteit Gent. Geraadpleegd via https://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/wordpress/wp-content/uploads/2025/07/Eindrapport_HBSC_20212024.pdf
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile, competitive anxiety, self-confidence and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Gupta, S., & McCarthy, P. (2022). Sporting resilience: A meta-model of resilience in sport. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- Khalid, K., Baqir, H., & Stevens, H. E. (2024). Narrative Review: A Neurobiological Perspective on Resilience in Youth. *JAACAP open*, 3(2), 171-191. <https://doi.org/10.1016/j.jaacop.2024.05.001>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Reverberi, E., D'Angelo, C., Littlewood, M. A., & Gozzoli, C. F. (2020). Youth Football Players' Psychological Well-Being: The Key Role of Relationships. *Frontiers in psychology*, 11, 567776. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567776>
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Van Haeken, S., Braeken, M. A. K. A., Nuyts, T., Franck, E., Timmermans, O., & Bogaerts, A. (2020). Perinatal Resilience for the First 1,000 Days of Life. Concept Analysis and Delphi Survey. *Frontiers in Psychology*, 11, 563432. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.563432>
- Van Stam, W., & Ooms, L. (2025). *Mentale gezondheid van jonge sporters: Resultaten uit een systematische review van kwalitatieve onderzoeken*. Mulier Instituut. Geraadpleegd via <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/28411/mentale-gezondheid-van-jonge-sporters/>
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2011). The role of the coach in facilitating positive youth development: Moving from theory to practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 33-48. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511423>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO. Geraadpleegd via <https://www.who.int/publications/i/9789240049338>
- <https://research-expertise.ucll.be/en/expertcenters/resilient-people>
- <https://research-expertise.ucll.be/nl/veerkrachtigjeugdvoetbal>
- <https://research-expertise.ucll.be/nl/sprong-expertisecentrum-resilient-people>
- <https://www.vrt.be/nl/ketnet-voor-ouders/nieuws-van-ketnet-en-ketnet-junior/united-een-nieuwe-reeks-over-voetbal-keuzes-en-vriendschap>

NOTEN

- 1 <https://www.vrt.be/nl/ketnet-voor-ouders/nieuws-van-ketnet-en-ketnet-junior/united-een-nieuwe-reeks-over-voetbal-keuzes-en-vriendschap>
- 2 <https://research-expertise.ucll.be/nl/expertisecentra/resilient-people>
- 4 <https://research-expertise.ucll.be/nl/sprong-expertisecentrum-resilient-people>