



Nederlandse
Ski Vereniging

Inhoudsopgave

- Inleiding	1
- Algemene informatie	2
- Thema: Vereniging	3
- Thema: Trainingen	4
- Thema: Wedstrijden	6
- Samenvatting	9
- Bijlage: literatuurlijst	10

Inleiding

De Nederlandse Ski Vereniging heeft afgelopen winter een enquête verstuurd onder alle wedstrijdskiërs en oud-wedstrijdskiërs in Nederland. Het doel van dit onderzoek was om inzicht te krijgen in de behoeften, wensen en ervaringen van wedstrijdskiërs. De resultaten dienen voor de NSKiV als basis om verbeteringen in het wedstrijdscircuit te inventariseren. Daarnaast geven we op deze manier waardevolle informatie verder aan verenigingen, trainers en iedereen die bij het wedstrijdscircuit betrokken is. We hebben de resultaten samengevat in onderstaand factsheet. Vervolgens wordt de factsheet daaronder verder toegelicht.





Algemene informatie

De enquête bestond uit vier delen. In het eerste deel werd algemene informatie gevraagd, gevolgd door de drie thema's vereniging, trainingen en wedstrijden. Er is voor deze thema's gekozen op basis van vergelijkbare onderzoeken over sportdeelname in Nederland. Bij ieder thema werden een aantal stellingen voorgelegd waar de respondent het 'helemaal mee eens' of 'helemaal mee oneens' kon zijn. Hierbij is een 5-puntsschaal gehanteerd. Aansluitend werden er een aantal open vragen gesteld per thema, waarbij de respondent kon aangeven wat ze belangrijk vinden en wat ze graag zouden willen veranderen. Deze resultaten worden hieronder per thema verder toegelicht.

Ben je geïnteresseerd naar de achtergrondinformatie van dit onderzoek? Kijk dan naar de bronnen in de [literatuurlijst](#).

De enquête is ingevuld door 118 huidige wedstrijdskiërs en 59 oud-wedstrijdskiërs. In totaal hebben 100 mannen en 77 vrouwen gereageerd, variërend in de leeftijd van 8 jaar tot en met 61 jaar. Hiervan waren 75% van alle respondenten jonger dan 22 jaar oud.

De respondenten zijn afkomstig van 31 verschillende teams en verenigingen en uit 9 verschillende provincies in Nederland. Meer dan 80% van de respondenten is tussen de 3 en 13 seizoenen actief.





Thema: Vereniging

Sfeer en vriendschappen

Bij het thema 'vereniging' gaven respondenten aan dat zij voornamelijk de sfeer binnen een vereniging en de vriendschappen die op een vereniging ontstaan heel belangrijk vinden. Dit ligt in lijn met vergelijkbare onderzoeken uitgevoerd door de [KNHB](#) en [NGF](#).

50% van de respondenten vindt het belangrijk dat er naast wintersport ook nog andere activiteiten georganiseerd worden op de vereniging. Deze activiteiten kunnen voor een goede sfeer en het ontstaan van vriendschappen zorgen. 40% van de respondenten zou deze activiteiten graag zelf organiseren. Daarnaast vindt 30% van de respondenten inspraak in het bestuur belangrijk, zodat ook hun mening vertegenwoordigd wordt en ze kunnen meedenken binnen de vereniging.

Professionaliteit

Naast sfeer en vriendschappen gaven respondenten aan dat ze professionaliteit van de vereniging of club belangrijk vinden. Onder professionaliteit gaven de respondenten een aantal zaken aan, namelijk goede trainers, betere faciliteiten en een duidelijke communicatie. De trainer en mede-sporters hebben een belangrijke rol bij de sfeer op de vereniging en het teamgevoel dat sporters ervaren. Dit blijkt onder meer uit onderstaande quotes:

“

“De sfeer en de trainers. Ik moet mij er op mijn gemak voelen” (Respondent, wedstrijdskiër)

“Elkaar motiveren om elke dag beter te worden” (Respondent, oud-wedstrijdskiër)

“Sfeer maar ook streven naar verbetering op een motiverende manier” (Respondent, wedstrijdskiër)

”

Duidelijke communicatie vanuit de vereniging of het team wordt ook als belangrijk ervaren. Respondenten geven hierover het volgende aan:

“

“Duidelijke communicatie, duidelijk sneeuwprogramma” (Respondent, wedstrijdskiër)

“Een gemoedelijke sfeer en uitspraak van verwachtingen. Niets is zo frustrerend als trainers, ouders en skiërs die niet dezelfde kant op willen/een ander niveau of professionaliteit nastreven” (Respondent, oud-wedstrijdskiër)

“Overal open over zijn” (Respondent, wedstrijdskiër)

”





Wat betreft de betere faciliteiten geven respondenten aan dat ze graag veelzijdige trainingen willen hebben. Hier wordt bij het thema trainingen dieper op ingegaan. Daarnaast geven ze aan graag over een diëtiste en/of fysio te willen beschikken. Andere punten die respondenten aangeven met betrekking tot een professionele organisatie waren:

Tot slot willen we benadrukken dat respondenten over het algemeen heel positief waren over hun vereniging en/of club en dat er voornamelijk behoefte is aan onderlinge verbinding waarbij aandacht is voor ieder individu. Wil je meer informatie hoe jeugd te binden aan jouw vereniging of team? Kijk dan op de website van [Allesoversport.nl](https://www.allesoversport.nl) of op de website van [Kenniscentrum Sport & Bewegen](https://www.kenniscentrum.sportbewegen.nl).



“Zorgen voor een goede structuur en taakverdeling binnen de club” (Respondent, oud-wedstrijdskiër)

“Verskil tussen skischool en wedstrijdssport verkleinen” (Respondent, wedstrijdsskiër)



Thema: Trainingen

Binnen het thema ‘trainingen’ vinden respondenten de rol van de trainer en de variatie in training heel belangrijk. Bijna alle respondenten geven aan dat de rol van de trainer het belangrijkste is voor het plezier in de sport. Hierbij kwamen communicatievaardigheden en aandacht voor het individu veelvuldig naar voren.

Communicatievaardigheden trainer en aandacht voor ieder individu

De communicatie van de trainer is essentieel voor het plezier van de wedstrijdsskiër. Respondenten geven aan dat er aandacht moet zijn voor ieder individu, zo blijkt ook uit onderstaande quote:



“Ook een persoonlijke klik krijgen met mijn “kinderen”. Mijn trainers deden dit wel, maar zagen niet vaak wat er in het hoofd gebeurde. Voor een kind ben je meer dan alleen een trainer, je bent ook stiekem een beetje een psycholoog” (Respondent, oud-wedstrijdskiër)





Verder geven respondenten aan dat ze goed uitleggen, luisteren, feedback geven en motiveren belangrijke eigenschappen vinden van een trainer. Dit blijkt onder andere uit onderstaande quotes:

“De trainer moet goed advies kunnen geven en me ermee kunnen helpen om dit uit te voeren, maar de trainer moet ook gezellig zijn om mee te praten” (**Respondent, wedstrijdskiër**)

“We vaak dingen moeten trainen die heel moeilijk zijn en er dan ook niet goed wordt uitgelegd hoe je het moet doen en dan vindt de hele groep het vervelend en dan is de sfeer ook niet meer leuk; Ik had dan de opzet van hoe een training eruitziet veranderd. Meer structuur in de trainingen brengen, meer afwisseling en vooral meer kijken naar de individuele behoeften (mentaal en ski technisch) van de skiërs” (**Respondent, wedstrijdskiër**)

En meerdere respondenten geven expliciet aan dat er behoefte is aan mentale coaching:

“Ook mentale deel meenemen in de training” (**Respondent, wedstrijdskiër**)

“Een trainer moet goed kunnen zien wat de individuele behoeften van een skiër zijn. Niet alleen aandacht voor de techniek van een skiër, maar ook voor de mentale staat van een skiër (wat eigenlijk nog veel belangrijker is en waar ik zeker meer behoefte aan had). Evenveel aandacht hebben voor alle skiërs” (**Respondent, oud-wedstrijdskiër**)

Opmerkelijk is dat kennis en kunde van de trainer veel minder vaak genoemd worden dan de communicatie van de trainer en de persoonlijke begeleiding. Respondenten geven aan dat iedere individu uniek is en dat een trainer zijn/haar communicatie ook op het individu aan moet passen. Wil je weten hoe je bovenstaande uitdaging aan kan pakken? Kijk dan op de website van Allesoversport.nl of kijk naar de [opleiding tot trainer/coach](#) bij de NSKiV.

Variatie in de training

Naast de communicatievaardigheden van de trainer is de variatie in trainingen een heel belangrijk thema voor wedstrijdskiërs. Er is behoefte aan zowel slalomtraining als ski vaardigheidstraining. Ongeveer de helft van de respondenten vindt variatie in terrein of ondergrond belangrijk. Hiermee doelen ze op buckels, skicross, poedersneeuw, sneeuw of borstelbaan. Verder is er bij de respondenten behoefte aan variatie in slalomparcours, in tijdwaarneming, en in oefeningen:





“

“Mijn ideale training begint met inskiën met verschillende oefeningen om mee te beginnen, soms op één been en daarna verschillende slaloms waarbij tijdens sommige trainingen tijdwaarneming staat.” (Respondent, wedstrijdskiër)

“Ik zou meer afwisseling in de training doen zoals meer start training en meer parallel trainen.” (Respondent, wedstrijdskiër)”

Ook wordt met variatie in de trainingen een goede mix tussen plezier en prestatie bedoeld, net als het combineren van verschillende disciplines:

“

“Skicross trainingen aanbieden, deze tak krijgt te weinig aandacht” (Respondent, wedstrijdskiër)

“Skiën met verschillende takken binnen dezelfde sport. Freestyle, techniek, skicross en alpine enz.” (Respondent, wedstrijdskiër)

“Buiten de piste skiën voor algemene ski ontwikkeling” (Respondent, wedstrijdskiër)”

Verder wordt aangegeven dat er behoefte is aan specifieke training. Hiermee wordt training specifiek gericht op kracht, of training specifiek gericht op het individu bedoeld:

“

“Meer trainen ook kracht” (Respondent, wedstrijdskiër)

“Eerst techniek training om op te warmen. Oefeningen voor coördinatie, balans etc op de ski's. Een slalom steken, met elke week een persoonlijk ander doel opstellen. Hiermee bedoel ik dat ik meer aan de trainingen had gehad als ik gericht aan dingen ging werken en niet elke run/dag ging focussen op iets anders (terugkijkend op die tijd voelt het chaotisch en weet ik eigenlijk niet wat mijn nummer 1 ding doel was wat ik wilde verbeteren om snellere skier te worden)” (Respondent, oud-wedstrijdskiër)

“Per kind kunnen zien wat ze willen en waar ze naar toe willen. Een kind vindt fun belangrijker dan de wedstrijden en een ander kind wil alleen maar prestatie leveren. Een goede trainer kan hier mee aan het werk gaan.” (Respondent, oud-wedstrijdskiër)”

Tot slot gaven respondenten aan dat hun ideale training maximaal 2 uur duurt en ongeveer 2 tot 3 dagen per week. Over het algemeen bleek dat wedstrijdskiërs liever vaker in de week trainen met een relatief korte trainingsduur. Respondenten zien graag een duidelijke structuur in de training waarin begonnen wordt met een warming-up, gevolgd door techniekoefeningen en afsluitend een slalomtraining met, bij voorkeur, tijdwaarneming.





Thema: Wedstrijden

55% van de respondenten gaf aan tevreden te zijn over het aantal wedstrijden in het huidige wedstrijdscircuit. Volgens 40% van de respondenten zijn er eerder te weinig wedstrijden dan te veel wedstrijden. En reisafstand nauwelijks een belemmering vormt. Plezier in de wedstrijd sport wordt als belangrijker ervaren dan winnen. De Nederlandse Ski Vereniging neemt deze resultaten mee in de gesprekken met het Commissie Team Wedstrijdzaken (CTW) over eventuele aanpassingen in het wedstrijdscircuit.

Kennismaking met de wedstrijd sport

Het eerste contact met de wedstrijd sport verloopt vaak via ouders, vrienden of familie. De meeste skiërs komen terecht in de wedstrijd sport via de vereniging of accommodatie:



“Na winnen van de bambi cup bij de wolfskamer gevraagd door de wolfskamer voor het wedstrijdteam” (Respondent, wedstrijdskiër)

“Na wat lessen op de borstelbaan ben ik gevraagd om bij een wedstrijdteam te skiën” (Respondent, wedstrijdskiër)

“Door het schoolskiën” (Respondent, wedstrijdskiër)



Professionele organisatie wedstrijden met scheiding van niveau

Daarnaast gaven respondenten aan dat ze een professionele organisatie van wedstrijden belangrijk vinden. Hierbij gaat het voornamelijk om een strak gehanteerd tijdschema waarbij benjamins en aspiranten één groep zijn, en scholieren en junioren ook als één groep gezien worden:



“Tijdens sneeuw wedstrijden twee separate wedstrijden plannen. Een voor ben/asp en dan twee runs achter elkaar, daarna pas de scholieren/junioren twee runs. Zoals baanwedstrijden” (Respondent, wedstrijdskiër)

“aspiranten, scholieren/junioren door aparte slaloms laten gaan zodat je niet de hele dag kwijt ben en je niet als scholier/junior door een aspiranten radius gestoken slalom moet skien” (Respondent, oud-wedstrijdskiër)

“Wedstrijden die goed geregeld zijn en snel verlopen.” (Respondent, wedstrijdskiër)



Variatie in wedstrijdvormen en terrein

Naast de professionele organisatie van wedstrijden vinden respondenten variatie in terrein en wedstrijdvormen ook belangrijk:





“Leuke wedstrijden, andere wedstrijdvormen (bijvoorbeeld parallel slalom)”
(Respondent, wedstrijdskiër)

“Dat er zowel in de hal als in Oostenrijk genoeg wedstrijden zijn. En een goed verspreiding van indoor wedstrijden over het seizoen. Een uitgebreider wedstrijdseizoen voor junioren.
(SuperG wedstrijden zouden ook heel leuk zijn!)” (Respondent, wedstrijdskiër)

“persoonlijk op de baan erg fan van de format van het NK met a-b slaloms, zou dat met wedstrijden ook graag zien” (Respondent, wedstrijdskiër)



Begeleiden en ondersteunen van de doorstroom naar FIS-leeftijd

Daarnaast geven respondenten aan dat ze graag een actieve begeleiding en doorstroom willen naar de FIS-leeftijd. Hierbij wordt aangegeven dat te bereiken door een waardevolle competitie op hoog niveau om specifiek tegemoet te komen aan de behoeften van de jongeren categorie. Hierbij wordt regelmatig de behoefte genoemd voor een soort nationaal team:

“Ik zou een topsport selectie maken dat de krachten bundelt om zo de skisport in NL naar een hoger niveau te tillen. (..) Zodra je FIS bent blijft er niets meer over omdat er in de breedte niet voldoende mogelijk is ivm de versnippering van skiërs en teams.”
(Respondent, oud-wedstrijdskiër)

“Ik zou vanaf FIS de 'beste' skiërs een nationale kleding set (wedstrijdpak, dikke jas, windstopper en eventueel een skibroek) geven, waardoor wij meer als een land/team naar de wedstrijden kunnen.” (Respondent, wedstrijdskiër)

“Een soort TeamNL team, ook voor jeugd. Het is nu ieder voor zich als je echt verder wilt in de sport. Iedereen zoekt zijn/haar eigen pad en leren niet van elkaar. Als je sport groot wilt maken, moet je het belangrijk maken.” (Respondent, wedstrijdskiër)



Tot slot wordt benadrukt om in gesprek te gaan met wedstrijdskiërs om zoveel mogelijk tegemoet te kunnen komen aan hun behoeften:

“Ik zou als Nskiv zijnde meer in gesprek gaan met de huidige skiërs, ze de kans geven om hun problemen voor te leggen (..) in gesprek gaan met de junioren die niet onder de selectie vallen -> hoe gaat het met jullie, hoe kunnen wij helpen? -> ze de mogelijkheid geven mee te trainen” (Respondent, oud-wedstrijdskiër)





Samenvatting

Het doel van deze enquête voor de Nederlandse Ski Vereniging was om te achterhalen wat de wensen, behoeften en ervaringen zijn van de wedstrijdskiërs in Nederland. Er zijn per thema een aantal belangrijke resultaten naar voren gekomen.

Wat betreft de vereniging zijn de sfeer en de vriendschappen die op een vereniging ontstaan belangrijk. Activiteiten buiten het skiën om kunnen zorgen voor extra verbinding tussen de wedstrijdskiërs, en dus voor een goede sfeer en het ontstaan van vriendschappen. Het is belangrijk dat er hierbij aandacht is voor ieder individu op de vereniging.

Wat betreft de trainingen zijn de communicatievaardigheden van een trainer essentieel voor het plezier van de sport. Investeren in bijscholen en opleiden van trainers en in de mentale begeleiding van de wedstrijdskiër zijn belangrijke aandachtspunten. Daarnaast is het belangrijk dat er variatie is in de trainingsvormen.

Wat betreft de wedstrijden is variatie in de wedstrijdvormen een belangrijk resultaat, net als een competitief wedstrijdscircuit voor skiërs vanaf de FIS-leeftijd. Er moet gekeken worden naar manieren om de skisport aantrekkelijk te houden voor iedereen waarbij rekening gehouden wordt met bovenstaande resultaten. Hierbij zal expliciet gekeken worden naar variatie in wedstrijdvormen en terrein.

Vervolg

Over het algemeen kan gesteld worden dat aandacht voor het individu een belangrijk resultaat is, in zowel het thema vereniging, trainingen als wedstrijden. Daarom is een vervolgstap van de Nederlandse Ski Vereniging om in gesprek te blijven met de wedstrijdskiër om te kijken hoe we bovenstaande uitdagingen kunnen verbeteren. Hiervoor wil de Nederlandse Ski Vereniging een aantal wedstrijdporters uitnodigen om te praten over bovenstaande resultaten, mits de richtlijnen vanuit de overheid dit toelaten. Zij zullen hierover te zijner tijd benaderd worden via e-mail. Daarnaast is het belangrijk dat verenigingen, teams en trainers ook in gesprek blijven met wedstrijdskiërs om tegemoet te komen aan hun behoeften.

Verder neemt de Nederlandse Ski Vereniging deze resultaten mee in gesprekken met het Commissie Team Wedstrijdzaken (CTW) over eventuele aanpassingen in het wedstrijdscircuit. Heb je vragen over het onderzoek of de resultaten? Ben je nu benieuwd naar tips, voorbeelden of inspiratie om aan de slag te gaan met bovenstaande resultaten bij jouw vereniging, team of training? Of heb je ideeën voor het wedstrijdscircuit? Kijk dan bij de onderzoeken in de literatuurlijst of neem contact op met sport@wintersport.nl.





Bijlage: literatuurlijst

<https://www.allesoversport.nl/thema/bewegstimulering/14-factoren-om-uitval-van-jongeren-in-de-sport-te-voorkomen/>

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist/assist/17273/jeugdledenuitstroom-dit-kun-je-als-vereniging-doen-om-het-te-beperken>

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=4588&m=1435148146&action=file.download>

https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?wat-motiveert-jongeren&kb_id=15925

<https://www.allesoversport.nl/thema/bewegstimulering/hoe-speel-je-in-op-motieven-van-jongeren-tips-en-tools/>

<https://www.allesoversport.nl/thema/bewegstimulering/overzichtsartikel-jongeren-binden-en-behouden-bij-sport/>

<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/artikel/behoefteonderzoekabcjeugd>

<https://www.sportknowhowxl.nl/nieuws-en-achtergronden/column-xl/item/102814/sportinzichten-als-basis-voor-het-tegengaan-van-uitstroom-van-leden>

<https://www.allesoversport.nl/artikel/overzichtsartikel-jongeren-binden-en-behouden-bij-sport/>

https://www.kenniscentrumsport.nl/wp-content/uploads/sites/2/2019/07/14-Factoren_Keep-Youngsters-Involved_NL.pdf

https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?stoppen-of-doorgaan&kb_id=3557&kb_q=

https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?volhouden-of-afhaken&kb_id=3250&kb_q=

<https://www.allesoversport.nl/artikel/pedagogisch-sportklimaat-stimuleert-sportplezier-van-jongeren/>

https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?bevordering-van-intrinsiek-sportplezier&kb_id=5461&kb_q=

