



**Assen
sportstad**



Toolbox voor trainers, coaches en commissies

assensportstad.nl



Inhoud

Met veel plezier bieden wij jullie deze toolbox aan met handvatten over training geven en coachen aan sporters van alle leeftijden. De toolbox staat vol met tips en informatie waardoor het zeer bruikbaar kan zijn voor elke trainer en/of coach. Ook voor de verenigingsbesturen en -commissies vind je bij toolbox 7 handige tips voor 'de professionele verenigingsorganisatie'.

Toolbox 1: Fundamentals:

- Visie op de ontwikkeling van sporters
- Kenmerken van een sporter: LTAD-model
- Belasting van sporters
- Kenniskaart generatie Z

Toolbox 2: Basistraining geven:

- Leren en Ontwikkelen
- Leerstijlen
- Talentontwikkeling in de breedtesport
- Training geven
- Breed motorisch trainen

Toolbox 3: Verdieping training geven

- Inclusief trainen
- Trainingstips
- Gedagscode
- Gedragsrichtlijn voor spelers
- Sportiviteit en respect in een veilig en sportief sportklimaat

Toolbox 4: Basis Coachen:

- Focus en afleiding
- Succesfactoren binnen een team
- Maken van een teamplan en teamafspraken

- Weekmail van het team
- 6 rollen van een trainercoach
- Hoe word je een ervaren coach
- Gedragsrichtlijnen voor trainers

Toolbox 5: Verdieping coachen:

- De trainers en coaches die wij niet vergeten
- 6 bronnen van plezier en vreugde
- Verwachtingen en ervaringen
- Gesprekstechnieken

Tool box 6: Inspiratie BMO:

- Infographic Breed Motorisch Ontwikkelen
- Handige links voor oefenstof

Toolbox 7: Professionele verenigingsorganisatie:

- De bestuurlijke opdracht
- De vitale vereniging
- Wat voor soort vereniging ben je?
- De vereniging als PVO
- Participatieladder
- Je vrijwilligersloopbaan binnen sportverenigingen
- Wervingsmodel vrijwilligers
- Talentontwikkeling in de breedtesport

Voor vragen of meer informatie kun je kijken op assensportstad.nl of neem contact met ons op.

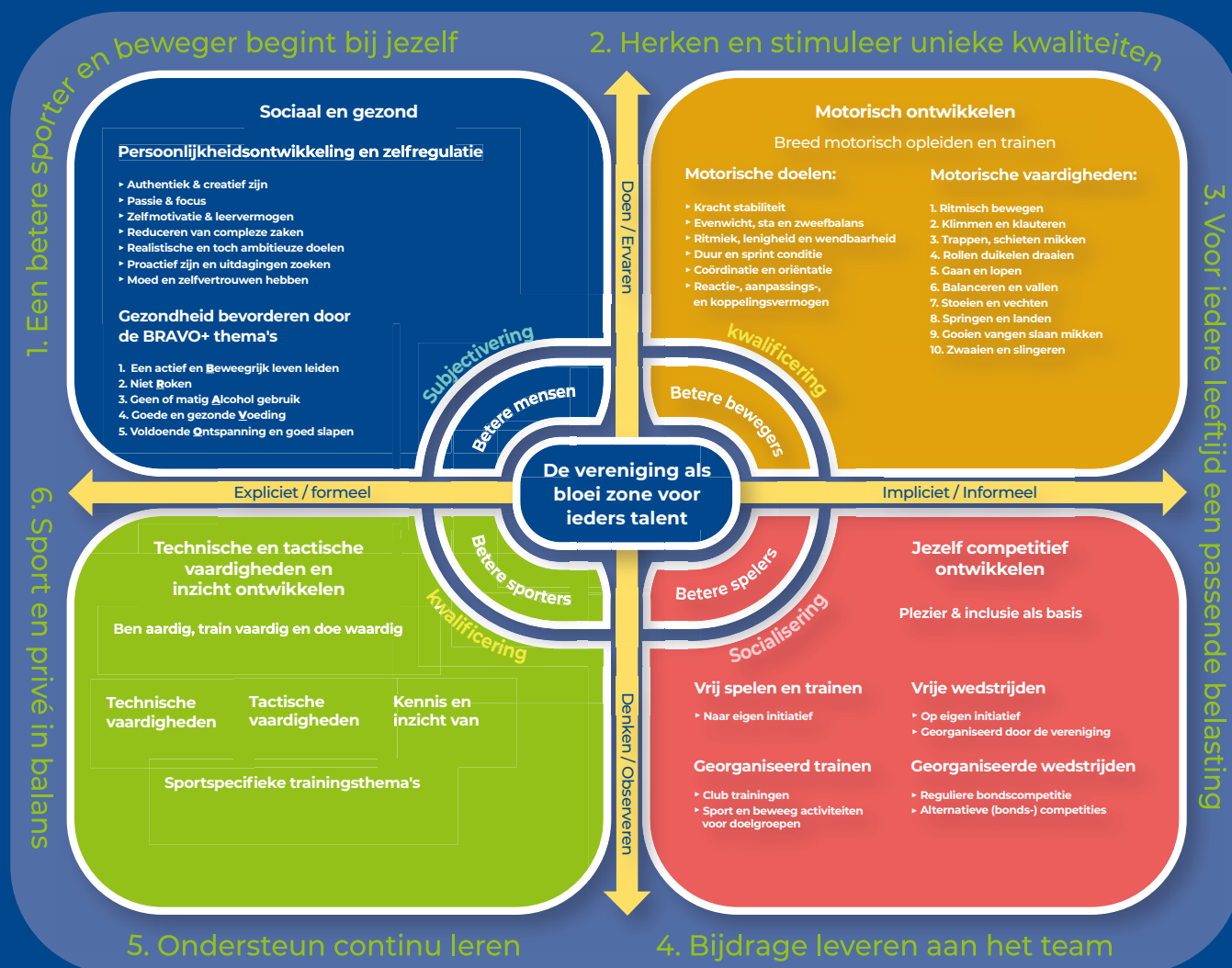
Toolbox 1:

Fundamentals

Visie op de ontwikkeling van sporters

BETEKENISVOLLE, VITALE,

VEILIGE, UITDAGENDE,



LEER EN ONTWIKKEL

VERENIGING

KENMERKEN VAN SPORTERS

Leeftijdskenmerken, trainingstips en aandachtspunten

LTAD staat voor Long Term Athlete Development.

Dit model is ontwikkeld door Dr. Istvan Balyi (een internationaal erkende coach adviseur/opleider) van de Universiteit van British Columbia te Canada en is gericht op het zo goed mogelijk laten ontwikkelen van de atleet (de sporter) waarbij special rekening gehouden wordt met de volgende aandachtspunten:

- Rijping van de sporter
- De ontwikkeling van de sporter
- De trainbaarheid van de sporter
- De mate van aanpassingsvermogen en acceptatie van de sporter aan het gekozen sportsysteem
- De integratie van bovenstaande factoren tot één geheel bij de sporter

Het LTAD model is een generiek conceptuele basis structuur voor sporter ontwikkeling welke als basis gebruikt kan worden waarop meer consistente bestaande sport opleidingen en structuren verder uitgebouwd kunnen worden. Het LTAD principe is gebaseerd op een consensus van gefundeerd wetenschappelijk onderzoek over hoe de jeugd zijn sport capaciteit verder ontwikkelt waarbij met name het verband tussen de geboden sportopleiding en de psychische en fysieke ontwikkeling/groei van de jeugdige sporter in kaart gebracht wordt met als doel om hieruit een optimaal leerrendement te halen bij de sporter.

Het uitgangspunt van het LTAD model is dat de gezondheid en het welzijn van de sporter gedurende zijn ontwikkeling als ook de medailles die door de sporter en zijn team gewonnen worden bij sport evenementen SLECHTS het bijproduct zijn van een effectief sport systeem!

Een positief leerklimaat binnen de vereniging waarin de sporter zich kan ontwikkelen is hier een zéér, zoniet het belangrijkste, onderdeel van (zie www.ltad.ca voor meer info hierover).

KENMERKEN VAN SPORTERS

De 7 fases van het LTAD Model:



Fase 1:	De Active Start Age	
Wie?	Jongens van 0-7 jaar	Meisjes van 0-7 jaar
Fase 2:	FUNDamentals stage	
Wie?	Jongens van 6-9 jaar	Meisjes van 6-8 jaar
Fase 3:	Learning to Train stage	
Wie?	Jongens van 9-12 jaar	Meisjes van 8-11 jaar
Fase 4:	Train to Train stage	
Wie?	Jongens van 12-16 jaar	Meisjes van 11-15 jaar
Fase 5:	Train to Compete stage	
Wie?	Jongens van 16-23 jaar	Meisjes van 15-21 jaar
Fase 6:	Train to Win stage	
Wie?	Jongens van 19 jaar en ouder	Meisjes van 18 jaar en ouder
Fase 7:	Active for Life stage	
Wie?	Recreatief Senioren	

Hieronder volgt per leeftijdsgroep kort een beschrijving van enkele belangrijke kenmerken. Eronder staan vervolgens enkele trainingstips en aandachtspunten. Natuurlijk zijn de kenmerken een gemiddelde van wat voor de leeftijdsgroep geldt. Per individu zal dat kunnen afwijken. Voor alle leeftijden geldt vanzelfsprekend dat er gelet moet worden op de belastbaarheid van individuen (individuele verschillen).

KENMERKEN VAN SPORTERS

Ad Fase 2: Late kindertijd, FUNdamentals:

Wie? Jongens van 6-9 jaar Meisjes van 6-8 jaar

Trainingstips en aandachtspunten

Zorg er in deze fase als trainer / coach voor dat het plezier en de deelname aan de sport centraal staat voor iedere sporter. Train of coach deze groep met veel enthousiasme, leef je in en verbind je met iedere speler en werk vooral aan de beleving van succes door vooruitgang van ieder individu afzonderlijk!

- **De aandachtspanne ontwikkelt zich zeer geleidelijk**
Kinderen kunnen in het begin nog niet voor langere periodes aandachtig blijven luisteren, zich concentreren en stil blijven zitten/staan. Geef de kinderen korte en duidelijke instructies mee. Ontwikkel een strategie waardoor deze kinderen blijven luisteren. Ze leren goed door bewegingen duidelijk voor te doen daar hun visueel opname vermogen beter is dan als de beweging puur mondeling wordt uitgelegd. Kort Praatje, Plaatje en dan Daadje dus.
- **De kinderen zijn enthousiast en zeer beweeglijk**
Ze willen bewegen en niet teveel luisteren. Prop de kinderen niet vol met technische aanwijzingen geef ze alleen dat wat ze op dat moment moeten weten en zorg dat het vooral plezierig blijft (houdt nl. de aandacht en de wil vast).
- **De capaciteit om te beredeneren en de mate van zelf kritiek is nog niet echt ontwikkeld**
Deze groep wil graag geleid worden. Geef richting aan de training en zorg dat er een duidelijke focus is op datgene wat je ze aan wil leren. Doe dit met plezier en goed gestructureerd qua trainingsopbouw/organisatie. Beloon de kinderen in woord en gebaar bij het goed uitvoeren van het gevraagde, daar zijn ze erg bevattelijk voor!

KENMERKEN VAN SPORTERS

- **Deze groep geniet van het herhalen van bepaalde technische materie, zeker als ze zien dat zij daar beter van worden.**
Begeleid het aanleren van de techniek. De groep leert niet voldoende alleen van het doen (het trial & error principe) zonder de daarbij behorende aanwijzingen van de trainer. Geef een goed voorbeeld van de basis technieken en leg deze kort uit.

F- jeugd (6/7 jarigen)

Leeftijdskenmerken

- Zijn snel moe maar ook weer snel hersteld.
- Zijn snel afgeleid, kunnen hun aandacht niet lang bij de opdracht houden.
- Er is al sprake van niveauverschillen.
- Na één uur trainen verslapt de concentratie en neemt de kans op blessures dus toe.

Trainingstips en aandachtspunten

- Één keer in de week één uur trainen is lang genoeg.
- Zie de training als een speluur.
- Bied oefeningen aan die niet langer duren dan 5 tot 10 minuten.
- Bied mogelijkheden om spelend te leren. **FUN**damentals!!
- Geef bewegingsopdrachten die gericht zijn op een algemene motorische ontwikkeling zoals lopen over/door hindernissen, spelen met en zonder bal, loopsprongcombinaties e.d.
- Geef ook sportspecifieke bewegingsscholing;
 - Laat eenvoudige vaardigheden uitvoeren zoals het lopen met een bal en het onder controle brengen van een bal (alles met een gevaarloze brede stickvoering).
 - Voorbeelden: overloopspelen en tikspelen.

Conclusie!

Geef korte gevarieerde oefeningen gericht op de algemene motorische ontwikkeling, in combinatie met sportspecifieke bewegingsscholing.

KENMERKEN VAN SPORTERS

E- jeugd (8/9 jarigen)

Leeftijdskenmerken

- Een grote bewegingsdrang.
- Uit op succesbeleving.
- Speelse spontane instelling.
- De coördinatie is beperkt ontwikkeld
- Grote bewegingstechniek is goed aan te leren.
- Grote verschillen in handigheid met stick en bal.
- Vaardigheden zijn zeer afhankelijk van de ervaring.
- Motorisch leren verbetert snel.
- Techniek kan effectief worden geschoold.
- Kinderen denken heel concreet en 'zwart/wit'.
- Snel afgeleid, uiterst korte taakconcentratie.

Trainingstips en aandachtspunten

- Niet 'inlopen' en 'stretchen', maar sportspecifieke technieken/bewegingen, dus bij balsporten ook veel balcontact.
- Fantasierijke spelen, kort en snel afwisselend.
- Eenvoudig samenspel.
- Veel belonen en complimenteren.
- Veel tijd voor basistechniek. Spelenderwijs en uitdagend gegeven.
- Veel variatie.
- Alles in beweging uitvoeren waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt).
- Veel aandacht voor motorische coördinatie.
- Veel spelvormen. Zie de training als een spel uur maar kom door het spelen wel tot het impliciet aanleren van de sport.
- In beperkte ruimte spelen.
- Leren van enkele spelregels.
- Wisselende opstelling en - groepjes.
- Geef geen duurtraining.

KENMERKEN VAN SPORTERS

Conclusie!

Geef zoveel mogelijk oefeningen 'in beweging' en in spelvorm, waarbij de nadruk ligt op coördinatie en snelheid.

Fase 3 en 4: Learn to Train stage De vroege puberteit

Wie? Jongens van 10-12 jaar Meisjes van 9-11 jaar

- **Een nieuwe vorm van ego centrisch denken / gedachten ontwikkeling ontwikkelt zich.**

Een uitkomst hiervan kan zijn dat het kind bv. een grote angst ontwikkelt om te falen. Train/coach op het beleven/ervaren van succes momenten. Werk met een haalbare training of wedstrijd strategie waarbij je ook werkt aan mentale inbeelding bij de sporter van een succes doel.

- **Deze groep jonge sporters heeft een enorme behoefte om hun technische vaardigheden te perfectioneren.**

Introduceer een gestructureerde ontwikkeling van de technische vaardigheden van deze spelers waarbij je let op de individuele sporter en zijn capaciteiten. Ook hier: vergelijk de groep niet teveel onderling maar zorg ervoor dat de sporter zijn technische capaciteiten vergelijkt met die van zichzelf van een periode terug om voor de individuele succes ervaring en het daaruit voortvloeiend zelfvertrouwen om deze handeling toe te passen in de training of wedstrijd te zorgen. Bouw op succes en hou in de gaten dat deze groep sporters zich in verschillende tempo's ontwikkelen. Snelle groeiers ontwikkelen zichzelf in het begin sneller ten opzichte van de laatbloeiers MAAR dat wil niet zeggen dat deze groep uiteindelijk de meeste potentie zullen hebben!

KENMERKEN VAN SPORTERS

Emotionele kenmerken

- **Fysieke, mentale en emotionele groei hoeft zich hier nog niet tegelijkertijd voor te doen.**

Sporters die er al ietwat volwassen uitzien HOEVEN zich nog niet zo te kunnen gedragen. Verwarring of angst kan hierdoor bij deze groep ontstaan.

Ontwikkel als trainer / coach de emotionele bagage en het begrip om dit in te kunnen zien & om hiermee goed om te kunnen gaan.

- **Er kan een spanningsveld ontstaan tussen deze groep kinderen en volwassenen.**

Deze groep vroege pubers hebben steun/begrip/een luisterend oor nodig om hen te helpen omgaan met hun fysieke en emotionele groei fase. Zorg als trainer/coach voor een tweezijdige vorm van communicatie en geef de sporters ruimte om in een bepaalde mate mee te kunnen denken en bepalen.

- **De hormoon huishouding gaat zich verder en rapper ontwikkelen.**

Bij deze groep wordt in deze fase 800% meer hormonen aangemaakt dan bij volwassenen. Dit resulteert in wisselende gemoedstoestanden en een significante gedragsverandering. Accepteer als trainer/coach deze gedragsveranderingen en praat erover met de sporters MAAR sta niet toe dat deze hormonale veranderingen het excuus is voor negatief gedrag.

KENMERKEN VAN SPORTERS

D-jeugd (10/11 jarigen)

Leeftijdskenmerken

- Een gecontroleerde bewegingsdrang, waardoor een hoog leertempo mogelijk is.
- Zijn zeer leergierig.
- Succesbeleving ook meer op team gericht.
- Spelbeleving is overheersend.
- Goed motorische coördinatie, ideale leeftijd voor aanleren Technische vaardigheden.
- Beheersing grove techniek, daarna de verfijning.
- Informatieverwerking door zintuigen.
- Korte taakconcentratie.

Trainingstips

- Verfijnen en uitbreiden van techniek.
- Veel bewegen.
- Train/coach op het beleven/ervaren van succes momenten.
- Niet 'inlopen' en 'stretchen', maar sportspecifieke technieken/bewegingen, dus bij balsporten ook veel balcontact.
- Hoog leertempo mogelijk.
- Tactische leermomenten aanreiken. (alleen de simpele "Basics")
- Wisselende plaatsen laten spelen, dus nog geen specialisatie!.
- Veel spelvormen en samenwerking.
- Veel wedstrijdvormen.
- Veel variatie.
- Leg het accent op een algemene looptechnische scholing, waarbij alle soorten van beweging aandacht kunnen krijgen.
- Snelheid en reactievermogen kunnen volledig de aandacht krijgen.

Conclusie!

Besteed tijd aan techniek en geef snelheids-, coördinatie en reactieoefeningen, maar blijf doseren!

KENMERKEN VAN SPORTERS

C-jeugd (12/13 jarigen)

Leeftijdskenmerken

- Toename technisch leervermogen. Uitvoerig aandacht voor scholing van de techniek en van coördinatievaardigheden is mogelijk
- Toename van technisch en tactisch inzicht. Verdere tactische positie scholing mogelijk.
- Voor het motorisch leren is deze leeftijd heel geschikt.
- Vragen naar het 'waarom'!... Geef ze duidelijke uitleg hierin!
- Ze gaan over alles meer bewust nadenken en hier ook naar handelen.
- Willen meedenken in oplossingen.
- Taken verdelen.
- Wedijver is het motief voor spelbeleving.
- Vaak wordt nu de keuze gemaakt voor een prestatieve of een meer recreatieve benadering van de sport.
- De individuele verschillen worden steeds groter.

Trainingstips

- Technische oefeningen steeds complexer maken.
- Techniek laten uitvoeren in gevarieerde situaties.
- Het is meer van belang te letten op de individuele verschillen. Dit ook in Willen & Kunnen!
- Loopscholing kan heel goed gegeven worden.
- Er kan specifieke aandacht worden besteed aan coördinatie en snelheid.
- Geef oefeningen waarin de volgende aspecten aan bod komen; starten, versnellen, wenden, keren, uitwijken, afremmen.

Conclusie!

Geef techniekoefeningen en eventueel een loopscholing. Blijf oog houden voor individuen en dus individuele verschillen!

KENMERKEN VAN SPORTERS

B-jeugd (14/15 jaar)

Leeftijdskenmerken

- Maken een complete geslachtsspecifieke ontwikkeling door.
- Dit gaat samen met de nodige emotionele onrust.
- De motivatie kan in deze periode heel wisselend zijn (Wisselende stemmingen, inzet en betrokkenheid).
- Krijgen ook steeds meer aandacht voor het hoe en waarom van bewegingen.
- Een stagnatie in het niveau van de techniek.
- Eventuele stoornissen in de motoriek zijn een gevolg van het tijdelijk verminderde motorische leervermogen.
- Toename technisch en tactisch inzicht.
- Een toename van belastbaarheid.
- Neiging om trainingen en oefeningen ter discussie te stellen.

Trainingstips en aandachtspunten

- Teamtactische aspecten aanbieden.
- Positieve sfeer scheppen.
- Vele trainingsvormen kunnen aandacht krijgen, rekening houdend met de individuele verschillen in belastbaarheid.
- Ook duurtraining (= veel (positiespel-)oefeningen, waar weinig rust in zit en die elkaar snel opvolgen), kan op het programma voorkomen.

* Geef nog geen volle krachttrainingen (vanwege groeispurt & blessures)

Conclusie!

De sporters kunnen bijna alles aan, zolang men rekening houdt met individuele verschillen. Ook eenhandige (krachttrainingsoefeningen) kunnen worden gegeven. Duurtraining is nu ook mogelijk.

KENMERKEN VAN SPORTERS

Fase 5: Train to Train De late puberteit

Wie? Jongens van 16-18 jaar Meisjes van 15-17 jaar

Fysieke kenmerken

- **Het einde van de groeispuurt komt in zicht. Lengte groei nog maximaal 5% en een stabilisatie van de spiergroep toename.**
Spieren bereiken hun volwassenheid MAAR de kracht toename van deze spiergroepen zullen zich tot in de 20ér jaren van de sporter kunnen blijven ontwikkelen. Maximaliseer hier kracht training om alle spiergroepen sterker te laten worden. Werk met name aan het optimaliseren van neuro musculaire training.
- **Het skelet ontwikkeld zich verder tot wasdom.**
De pezen worden sterker. Je kan in deze fase zwaarder gaan trainen op kracht en uithoudingsvermogen.
- **De mate van verbetering in het motorisch vermogen neemt af.**
De mate van technische sport ontwikkeling neemt af MAAR verbetering/groei kan hier nog wel worden bereikt (alleen niet meer zoveel als in de fases ervoor).
- **Het kritisch denkvermogen ontwikkelt zich.**
Sporters kunnen nu beter hun eigen keuzes maken over hun sportieve ontwikkeling. Geef deze sporters ook ruimte om hun eigen mening in te brengen en verminder de mate van feedback naar deze sporters toe/laat ze meer voor zichzelf denken en beredeneren. Ontwikkel zelfbewustheid over hun eigen prestatie tijdens de wedstrijd of training (bevorder daartoe de kinetische kennis/kunde ontwikkeling).

KENMERKEN VAN SPORTERS

- **In deze fase moet er een volmondige begrip en acceptatie zijn voor de noodzaak om te werken met afspraken/regels en bepaalde opleidingsstructuren.**

Regels moeten helder opgesteld zijn volgens het KISS (Keep it Simple Stupid) systeem. Dit zal uiteindelijk altijd geaccepteerd worden als fair omdat deze groep een sterke neiging tot eerlijkheid heeft bij het maken van hun keuzes. Maak de sporter hier echt een onderdeel van het proces om tot regels en afspraken te komen. Ze zullen deze dan ook beter accepteren en uitdragen.

Emotionele kenmerken

- **Belangrijke besluiten over tentamens, universitaire opleidingen en/of werk zullen gemaakt moeten worden in deze fase.**

Er zit een beperking op de tijd en energie welke deze groep in hun sport kunnen stoppen. Hou als trainer/coach goed in de gaten wanneer bijvoorbeeld de schoolexamen periode plaats vindt en geef de sporter mbt de trainings frequentie wat meer de ruimte daarvoor in deze periode.

- **Sociale druk van buitenaf, afkomstig van hun leeftijdsgroep kan voor een loyaliteitsconflict zorgen.**

Een sporter kan in deze periode zijn 'sport carrière' opgeven vanwege deze sociale druk van buitenaf omdat hij graag deel van die sociale groep uit wil maken. Ben je als trainer/coach bewust van het stellen van bepaalde doelen in de sport opdat deze door de sporter of de groep wel gehaald kunnen worden. Zorg er met name voor dat deze doelstellingen vooraf GEZAMENLIJK met de sporters gemaakt en gedragen worden om deze groep zo juist aan boord te kunnen blijven houden. Te hoge maar ook te lage doelstellingen bevorderen juist het loyaliteitsconflict bij de sporter met de kans op stoppen met de sport.

- **Zelf perceptie en zelf expressie zijn belangrijk.**

Behandel deze groep sporters als volwassenen. Deel doelstellingen en werk samen met deze groep waarbij je wel de trainer/coach versus de sporter/het team structuur en autoriteit bewaakt.

KENMERKEN VAN SPORTERS

A-jeugd (16/17 jaar)

Leeftijdskenmerken

- Stabilisering van de specifieke differentiaties vindt plaats.
- In het bewegen ontstaat een duidelijk eigen stijl.
- Een herstel van de harmonische motoriek: de techniek wordt weer economisch en doelgericht uitgevoerd en er is opnieuw ritme en stabiliteit in de beweging.
- Een uitbreiding van individuele technische kwaliteiten.
- Een duidelijke progressie in de aspecten kracht en snelheid (motorische grondeigenschappen).
- Ontvankelijk voor tactische aspecten.
- Bewuste keuzes voor prestatie- of recreatie sport.
- Keuzes voor een bepaalde plaats en sociale rol binnen het team.
- De fysieke en technische voorwaarden voor een prestatie zijn vrijwel onbeperkt trainbaar.
- Hoge fysieke belasting is verantwoord.

Trainingstips en aandachtspunten

- De meest effectieve training wordt gekenmerkt door een persoonlijke benadering en goede motivering achter de oefenstof.
- Streef naar individuele technische kwaliteiten van de sporters.
- Complexe tactische vormen aanbieden (individueel of per groep).
- Training of trainingsgroepjes afstemmen op individuele motivatie structuur.
- Naast duurtraining kunnen ook vormen van tempotraining aandacht krijgen (intervalmethode).

Conclusie!

Sporters zijn op het 'ontwikkelingsniveau' van een volwassene. Zorg dat iedere sporter zijn/haar kwaliteiten kan ontwikkelen.

BELASTING VAN SPORTERS

Wat is de invloed van groei op de ontwikkeling van een sporter?

Bij veel trainers en coaches is onduidelijkheid en/of onwetendheid over de belasting van sporters op bepaalde leeftijden. Ze hebben vragen als: Wat is de groeispurt? Zorgt de groeispurt voor meer blessures? Hoe kun je die voorkomen?

Voor ouders, trainers, coaches, spelbegeleiders en vrijwilligers van opgroeiende kinderen beantwoord ik de 4 belangrijkste vragen over de groeispurt.

1. Wat is de groeispurt?
2. Waardoor wordt een kind in de groeispurt kwetsbaarder voor blessures?
3. Welke blessures kan een kind in de groeispurt oplopen?
4. Hoe kun je kinderen in de groeispurt het beste trainen?

Antwoord 1

De groeispurt is de periode waarin kinderen extra snel groeien. Hij vindt plaats aan het begin van de tienerjaren en is van invloed op het lichaam van kinderen. Meisjes doorlopen eerder deze groeispurt, gemiddeld op de leeftijd van 10-13 jaar. Voor jongens is dit op de leeftijd van 12-16 jaar. Dit verschil komt voornamelijk door de hormonale veranderingen welke jongens en meisjes ondergaan.

BELASTING VAN SPORTERS

Antwoord 2

Een sportend kind is tijdens de groeispurt kwetsbaarder voor blessures. Dit komt doordat er tijdens de groeispurt van alles verandert in het brein en aan het lichaam van een kind:

- De ledematen groeien sneller dan de romp, waardoor het wat slungeliger wordt en de motoriek verandert;
- Het kind kan moeite hebben met de coördinatie en moet eraan wennen dat hij of zij anders beweegt;
- De botten groeien sneller dan de spieren, waardoor er een disbalans ontstaat in de aansturing tussen kracht en stabiliteit;
- De hormoonhuishouding, de gewrichtsstijfheid en de botdichtheid veranderen.

Antwoord 3

We onderscheiden 2 soorten blessures:

1. acute blessures
2. overbelastingblessures:

1. Acute blessures zijn blessures waar een traumamoment aan vooraf is gegaan, zoals een ongeluk, een botsing of een val op het veld. Denk bijvoorbeeld aan een gescheurde enkelband, polsbreuk of verdraaide knie. De kans op acute blessures is tijdens de groeispurt groter. Dit heeft niet alleen te maken met de verminderde aansturing, maar ook met de veranderde botdichtheid: hierdoor zijn de botten relatief zwakker en neemt de kans op fracturen toe.

2. Overbelastingblessures ontstaan meer geleidelijk. Kinderen zijn tijdens de groeispurt minder belastbaar, waardoor de kans op dit soort blessures toeneemt.. Ze kunnen bijvoorbeeld sneller last krijgen van de kniepees of de achillespees.

BELASTING VAN SPORTERS

Antwoord 4

Als we kinderen in de groeispurt toch goed en verantwoord willen trainen dan gaat dit in essentie over breed motorisch opleiden met een gevarieerde belasting.

Lenigheid en wendbaarheid

Rondom, maar zeker ook tijdens de groeispurt, neemt de lenigheid van kinderen af. Dus dat betekent veel mobiliteitsoefeningen doen!

Kracht en stabiliteit

Fysieke training is belangrijk voor jonge sporters. Als ze tijdens hun training ook op een speelse manier aan krachttraining doen, verbeteren ze niet alleen hun kracht, maar verlagen ze ook het risico op blessures en zorgen ze voor sterkere botten. Het blijft wel voer voor discussie voor veel trainers. Zo bestaat het idee dat krachttraining bij kinderen de groei zou kunnen remmen of dat het tot blessures zou leiden. Dat is echter niet waar, mits de training op een verantwoordelijke manier (= speels en alleen met eigen lichaamsgewicht) gedaan wordt. Het is daarbij belangrijk dat kinderen de techniek van de oefeningen goed beheersen. Het doen van krachttraining kan dus een bijdrage leveren aan het vergroten van de belastbaarheid en daarmee het voorkomen van blessures. Bovendien is het een leuke afwisseling van de training en warming-up.

Sprint en duurvermogen

Vóór de groeispurt heeft het weinig zin om het uithoudingsvermogen te trainen. Wel kun je ze breed coördinatie spelletjes laten doen, waarin ze op een interval manier en speelse wijze toch aan hun fitheid werken. Het rennen van shuttles tot en met de D leeftijd is niet zinvol en kan leiden tot een verhoogd risico op blessures.

BELASTING VAN SPORTERS

Motorische ontwikkeling en coördinatievermogen

Het is goed om meerdere beweegactiviteiten aan te bieden. Zeker in de huidige maatschappij, waarin we een meer zittende leefstijl hebben en kinderen minder bewegen. Door gevarieerd te bewegen verbeteren ze hun motoriek. Ook is het goed om tijdens de training andere bewegingsvormen aan te bieden dan enkel de eigen sport. Zoals een potje trefbal, voetbal of coördinatieoefeningen in de warming-up. Of tijdens de spel/oefen en wedstrijdvormen te variëren met materiaal. Dat is niet alleen leuk voor de afwisseling: kinderen ontwikkelen zich zo motorisch op een bredere manier, krijgen betere en bredere motorische vaardigheden en belasten hun het lichaam en geest op een andere manier.

GENERATIE Z SPORTERS

Hoe kan je op de best mogelijke manier omgaan met deze spelers?
Wat werkt wél en wat moet je als trainer-coach vooral níet doen bij deze generatie spelers? Generatie Z is pragmatisch en voor hen is 24/7 alles in overvloed en op afroep beschikbaar Behalve tijd.

Dus:

- Communiceren doe je live, direct in korte berichten, het liefst online en visueel.
- Hanteer daarbij de 3-12 regel. In 3 sec moet je de aandacht trekken in 12 sec de boodschap vertellen.
- Niet altijd tot de hele groep maar liever naar de individuele speler.
- Ze worden meer geleid door emotie dan door intelligentie. Ze denk alleen echt over iets na als het niet anders kan.
- Vermijd routines en een voorspelbare aanpak anders raken ze snel verveeld.
- Wees energiek, inspireer en communiceer direct op de man of via je telefoon.
- Werk met uitdagingen, betrek de spelers bij oplossingen.
- Ben niet te fanatiek en te serieus. Drijfveren als plezier en humor werken beter voor deze generatie.
- Vertel de spelers wat ze moeten doen en waarom en geef veel likes en duimpjes.
- Gebruik data over hun persoonlijke welzijn en activiteit. Dat vinden ze tof.

Toolbox 2:

Basistraining geven

LEREN & ONTWIKKELEN

Je gebruikt daarvoor allerlei instrumenten:

- I. **Begeleiden** vanuit zelfmotivatie
- II. **Intervisie** momenten door je ervaringen te delen
- III. **Buddyteams** = leren van een teammaatje
- IV. **Keycards** maken als spiekbriefjes
- V. **Onderzoeken** door feedback te vragen
- VI. Professionele **leergemeenschappen** waarbij je leert van lotgenoten
- VII. **Stages** lopen bij
- VIII. **Leerplatformen** van en voor iedereen
- IX. Een **opleidingsprogramma**
- X. Op **visite** gaan bij collega's
- XI. **Zelfstudie** door middel van observatiekaarten & videoanalyses
- XII. Een **praktijk bezoek** brengen
- XIII. **Inspireren** door andere omgevingen



LEREN & ONTWIKKELEN

Leren wordt beïnvloed door:

1. Je **leeftijd**
2. Jouw **ervaringen**
3. Wat past bij jouw **(motorische) voorkeurs-stijlen**
4. Je **aanleg**
5. Jouw **interesses**
6. Je **gevoel van veiligheid**
7. De **omgeving**
8. De **situatie**
9. Het **moment in je leven**
10. Door de **opleider**
11. De **doelgroep**

Je gebruikt daarvoor verschillende leerstijlen:

- a. Leren door **zelfregulering**
- b. Leren vanuit een **uitdaging**
- c. **Ontdekkend** leren
- d. Leren vanuit je **comfortzone**
- e. Leren door **vragen te stellen**
- f. Leren door **positieve ervaringen**
- g. Leren door te **onderzoeken**
- h. **Cyclisch** leren
- i. Leren door **verwachtingen** te scheppen
- j. Leren door veel te doen
- k. Leren van anderen en hun **voorbeelden**
- l. Leren door **inspiratie**
- m. Leren door je **drijfveren**
- n. Leren door **deductie**
- o. Leren vanuit **coaching**
- p. Leren vanuit het **geheel**
- q. Leren door te **experimenteren**
- r. Leren door te **spelen**
- s. Leren door krachtige **netwerken**
- t. Leren vanuit een **veranderbehoefte**

LEERSTIJLEN

70% leren door ervaringen

→ informeel leren

20% leren we spontaan van de mensen om ons heen

→ sociaal leren

10% verbale, frontale klassikale gestructureerde instructie

→ formeel leren

Denkers

willen observeren houden zich aan regels, zijn kritischer op de uitvoering en luisteren.

Doeners

willen ervaren, zijn taakgericht, minder kritisch op de uitvoering, vaak wat extroverter.

Expliciet leren

verbale instructie over wat en hoe de oefening eruit moet zien.

Impliciet leren

onbewust leren, zonder (verbale) input van buitenaf, maar mogelijk wel in dwingende en/of gerichte oefenvormen

Woord denken

→ denken in woorden en zinnen

= verbaal denksysteem

Beeld denken

→ denken in beelden en gebeurtenissen

= visueel denksysteem

Dromers

→ heeft tijd nodig, eerst kijken, dan discussiëren, inleven en dan doen.

Beslisser

→ is snel, gaat direct aan de slag, doelgericht en denkt in oplossingen.

TALENTONTWIKKELING IN DE BREEDTESPORT

Ontwikkelingsgebieden:

- Kwalificering /performance/ik en mijn vaardigheden
- Socialisering/ participatie/ ik met de ander
- Subjectivering/ persoonsontwikkeling/ik met mijzelf

Aanbiedingsvormen:

Vrij spelen Naar eigen inzicht	Vrije wedstrijden Op eigen initiatief
Georganiseerd trainen Club trainingen	Georganiseerde wedstrijden Bondscompetitie

Voorwaarden:

1. Differentieer in sport en posities.
2. Stop selecting-out, om-arm selecting-in.
3. Focus op korte termijn, plezier is de basis.

TALENTONTWIKKELING IN DE BREEDTESPORT

Opleiden: Van breed → Specialiseren → Investeren:

Betere mensen	→	aandacht geven aan identiteitsontwikkeling
Betere bewegers	→	zorgen dat we breed motorisch opleiden
Betere sporters	→	trainen van technische en tactische vaardigheden
Betere spelers	→	Investeren op creativiteit en spelen

In een veilige & betekenisvolle leer en ontwikkelomgeving

Karaktereigenschappen voor talentontwikkeling:

1. Authentiek & Creatief zijn
2. Passie & focus
3. Zelfmotivatie & leervermogen
4. Reduceren van complexe zaken
5. Realistische en toch ambitieuze doelen
6. Proactief zijn en uitdagingen zoeken
7. Moed en zelfvertrouwen hebben



TRAINING GEVEN

VOORAF

Leeftijd sporters

Bij de meeste sporten worden spelers op leeftijd ingedeeld in teams/klases. Het is belangrijk voor een trainer om te weten met welke kenmerken van een sporter op een bepaalde leeftijd je rekening moet houden bij je trainingen. Denk bijvoorbeeld aan het geven van conditietraining aan prepuberale kinderen.

Competitie-niveau

Voor sporten waar centraal georganiseerde competities plaatsvinden, is het ook van belang om te weten op welk niveau de sporter/het team speelt. Niet alleen bepaalt dit de technische vaardigheden, die men behoort te beheersen, maar ook dikwijls de mate van 'professionaliteit' tijdens de trainingen.

Trainingsniveau

lekker bezig zijn en gezelligheid - serieus en focus op beter worden - fanatiek en ambitieus

Denk steeds aan

wat ga je doen - hoe ga je het doen - welke tips kun je geven - veiligheid

Check steeds

loopt het - lukt het - leert het - leeft het

Anders varieer in

tempo - richting - afstand - druk

Denk aan

dat je niet stil staat - overzicht hebt - duidelijk praat

BOUWSTEEN

TRAINING GEVEN

START Duur 5 minuten

- 10 minuten van te voren aanwezig en voorbereidingen doen
- Spelers welkom heten en presentie opnemen
- Voorbespreking doen (trainings- en eigen doelen benoemen)

Lesgewricht 1 - Show & Go

Zorg dat kinderen aan staan om te leren en te bewegen

TRAINING GEVEN

BEGIN **Warming up** - Duur 10 tot 15 minuten

- Loop en/of beweegvormen
- Kracht en stabiliteitsvormen
- Coördinatie, reactie en evenwichtsvormen
- Lenigheid, rek en strek oefeningen
- Wendbaarheid
- Aandacht voor alle spelers, bijvoorbeeld de hockeykeeper mee laten doen zonder uitrusting
- Let op! Je kunt een warming up algemeen doen, maar ook sportspecifiek. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het verschil tussen een rondje om het veld lopen, of dribbelen met een voetbal/basketbal.

Lesgewricht 2 - Denk na hoe je van je warming-up snel en makkelijk naar de oefenvorm komt

Zorg dat kinderen aan staan om te leren en te bewegen

TRAINING GEVEN

VERVOLG 1 Oefenvormen - Duur 15 tot 20 minuten

- Welke technische/tactische vaardigheid wil je oefenen
- In welke vorm/oefening doe je dit
- Let op dat kinderen weinig stil staan
- Geef kinderen tijd om te oefenen
- Geef eerst centrale en later persoonlijke aandachtspunten
- Aandacht voor alle spelers, bijvoorbeeld ook een duidelijke rol voor een voetbalkeeper als de oefening niet op het doel gericht is

Lesgewricht 3 - Zorg voor een logisch vervolg van oefenvorm naar spelvorm
Hoe maak je de spelvorm moeilijker en makkelijker

TRAINING GEVEN

VERVOLG 2 Oefenvormen - Duur 15 tot 20 minuten

- Bouw de oefenvorm uit naar een spelvorm
 - voeg goaltjes toe
 - voeg balbezit/aanval en niet balbezit/verdediging toe of voeg een specifiek (technisch/tactisch) doel toe
 - maak de oefening wedstrijdgericht en/of competitiegericht (denk aan balwinst of balverlies bij basketbal, voeg een puntentelling toe)
 - varieer in richting
 - voeg succes bevorderende maatregelen toe

Lesgewricht 4 - Zorg ervoor dat jouw trainingsdoel terugkomt in het eindspel
Kijk, begeleidt en geef centrale en persoonlijke tips

TRAINING GEVEN

EINDSPEL Oefenvormen - Duur 15 tot 30 minuten

- Maak partijen en vertel wat jij wilt zien
- Begeleidt het spel en geef tips
- Beweeg voortdurend rondom of door de trainingsruimte
- Creëer momenten van evaluatie (door jou of het team)
- Pak momenten voor persoonlijke ontwikkeling op gedrag

Lesgewricht 5 - Denk na hoe jij de taken gaat verdelen en alles weer netjes is

TRAINING GEVEN

AFSLUITING - Duur 5 minuten

- Cooling down, uitlopen eventueel nog wat rekoefeningen
- Samen opruimen
- Nabespreking: hoe ging de training, is er geleerd, hebben we plezier gehad?
- Centrale en persoonlijke tips geven
- Afscheid nemen

BREED MOTORISCHE TRAININGSDOELEN

Kracht/stabiliteit: sterk staan, aannemen en lopen.

Trainen met vormen van duwen - trekken - stoeien - klimmen - klauteren - tillen - stoten

Wendbaarheid: lichtvoetig kunnen manoeuvreren.

Trainen met vormen van draaien - keren - wenden - 8-jes lopen - slingerbanen

Conditie: door bewegen, aansluiten, terugkomen, versnellen.

Trainen door vormen van gaan - lopen - sprinten

Reactievermogen: reageren op veranderende omstandigheden.

Trainen met vormen van kijken - luisteren - voelen. Overkaatsen/-stuiteren met reflex-stuiterballen

Coördinatie: handig bewegen in afstemming met de wereld om jouw heen

Trainen met vormen van draaien - keren - wenden - 8-jes lopen - slingerbanen

Aanpassingsvermogen: acteren op veranderende omstandigheden.

Overgooien met lichte ballen bij sterke wind

Oriëntatie: wat moet ik waar doen of juist niet doen, ruimte zien en ruimtes herkennen.

Trainen met vormen van ruimtebewustzijn - pre-scanning. bijvoorbeeld: kijken voordat je een bal vangt naar wie je gaat gooien en dat in één beweging doen.

Lenigheid: soepel bewegen

Trainen met vormen van balanceren - rekken - strekken - yoga

Koppelingsvermogen: in staat zijn om meerdere ingewikkelde beweging achter elkaar uit te voeren.

Bewegen + gooien & vangen, hink-stap-sprong, in één beweging een bal vangen, omdraaien en doorgooien.

Toolbox 3:

Verdieping training geven

INCLUSIEF TRAINEN

Gewoon wat gewoon kan, speciaal waar het moet.

Een niet compleet overzicht maar het geeft wel enig inzicht:

Fysieke / motorisch beperkingen:

- Blessures
- Groeistoornis / pijn (bijv: rondom de knie, extra lange of kleinere mensen)
- Mobiliteit beperking (bijv: scoliose – lordose – heup en been afwijkingen)
- Rolstoel
- Voedselallergie
- Suikerziekte
- Epilepsie

Visueel / auditief beperkingen:

- Slechtziend / blind
- Slechthorend / doof

Gedragingen:

- **ADD / ADHD**
aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit en een verminderde concentratie.
- **Autisme**
Lastiger omgaan met anderen en helemaal opgaan in een onderwerp.
- **Disfunctionele ontwikkelingen**
combinatie met leeftijd / lichaam / geest / opvoeding.
- **Traumatische ervaringen**
vechtscheiding.



INCLUSIEF TRAINEN

Ontwikkeling:

- Seksuele gerichtheid (= tot wie jij je voelt aangetrokken, bijv: hetero- / homo- / bi- / asexualiteit).
- Genderidentiteit (= je sociale geslacht, hoe jij je voelt, bijv: transgender / queer / shemale).
- Hoogbegaafdheid.
- Reken en associatieve beperkingen (bijv: dyscalculie).
- Taal en spraakstoornis (bijv: dyslexie).

Verstandelijk beperking:

- IQ lager dan 75.
- Een verstandelijke beperking kan aangeboren zijn, maar ook ontstaan door een ongeluk of externe factoren.

Psychisch:

- Eetstoornis (bijv: anorexia / boulimia).
- Dwangneuroses (bijv: smetvrees / controledwang / uitvoeringsdwang).
- Angstneuroses (bijv: verlatingsangst / straatvrees / hypochondrie / paniek / piekeren / ingebeelde lelijkheid / afgewezen).

Voel jij je handelingsverlegen?

Gedrag signaleren / zien = incident of structureel?

Gedrag begrijpen – ombuigen / alternatief bieden – relatie herstellen.



INCLUSIEF TRAINEN

Algemene tips:

- Stel realistische doelen, bewaak fysieke grenzen.
- Geef zelf altijd het goede voorbeeld.
- Zorg voor overzicht en waarborg sociale en fysieke veiligheid.
- Verdiep je en toon interesse, vraag wat werkt, sluit aan bij en ga mee in wensen.
- Zorg voor structuur, herhaal en gun de sporter de tijd om te leren.
- Benadruk positief gedrag door veel complimenten te geven.
- Creëer een sfeer van veiligheid en vertrouwen in een rustige omgeving.
- Zorg voor betekenisvolle activiteiten en vermijd wachtrijen.
- Onzekerheid kan ook leiden tot overcompensatie.

Tips bij het begeleiden van mensen met een auditieve / visuele beperking:

- Spreek zichtbaar & beeldend, duidelijk & hoorbaar, demonstreer en gebruik beeldmateriaal.
- Laat ze bewegingen voelen.

Tips bij het begeleiden van kinderen met gedragsproblematiek:

- Kondig veranderen aan.
- Negeer zoveel mogelijk negatief gedrag.

Tips bij het begeleiden van mensen met een verstandelijke beperking:

- Geef in de regel één aanwijzing per keer.
- Heb extra oog voor seksuele intimidatie bij sporters met een verstandelijke beperking.
- Weet wat je moet doen in het geval dat.



TRAININGSTIPS

10 BELANGRIJKE TIPS

1	▶ Maak een goede inschatting van de motorische ontwikkeling van het kind
2	▶ Betrek kinderen zelf meer bij het stellen van eigen doelen
3	▶ Stimuleer de ontwikkeling van het kind spelenderwijs
4	▶ Leg niet te veel nadruk op winnen en presteren
5	▶ Draag bij aan een brede motorische ontwikkeling van het kind
6	▶ Zorg voor logische opbouw in de trainingen
7	▶ Vergelijk prestaties van kinderen vooral met wat ze zelf kunnen
8	▶ Neem de tijd en onderschat niet dat ontwikkeling tijd kost
9	▶ Probeer altijd zo specifiek mogelijk te zijn in je aanwijzingen
10	▶ Heb oog voor kinderen en hun ontwikkelproces

TIPKAART

WAT KINDEREN WILLEN HOREN VAN HUN COACHES

Ik ben trots
op je

Super gedaan

Goed gedaan

Help elkaar

Ik geloof in je

Dat was
inspirerend

Je gaat het
verschil maken

Dat was super
om te zien

Geweldig

Goed idee

Ik ga je
helpen

Niet opgeven

Dat was
ongelofelijk

Maak je niet druk
om een foutje

Gaaf hoe je
dat deed

Doe je best

Bedankt

Wees uniek

Fantastisch

Steun elkaar

Neem gerust
risico's

Blijf groeien

Je kunt het

Zet hem op

Slim
nagedacht

Goed gedaan

Je kunt trots
zijn

Wees
creatief

Wees jezelf

Indrukwekkend

Je hebt het team
trots gemaakt

Grijp die
uitdaging

Topper

Inspireer je
team

Geloof in
jezelf

Je hebt het
geweldig gedaan

Ga door

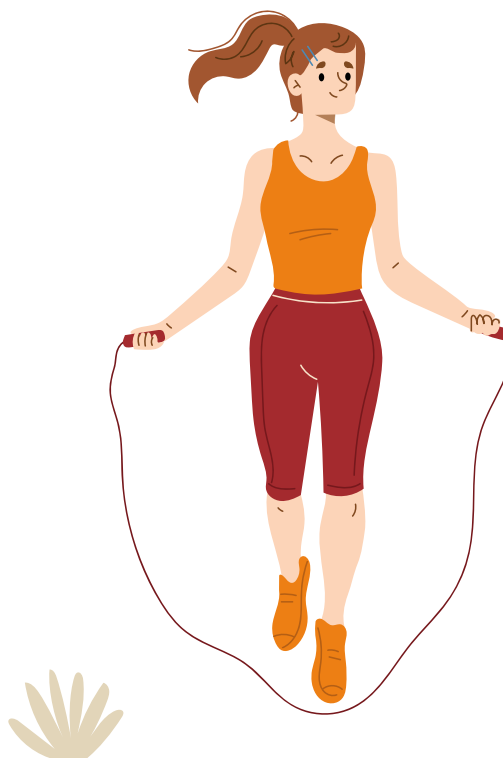
Je hebt zo
hard gewerkt

Briljant

Ga lekker zo
door

TIPS VOOR TIJDENS JE TRAINING

1. Instructies geven = uitvoering controleren
2. Geef je zelf de tijd om te kijken en deelnemers de tijd om te oefenen
3. Ben animerend voor iedere deelnemers
4. Zorg voor fysieke en sociale veiligheid
5. Pas de training aan, als jij het nodig vindt
6. Praat met de wind mee en kijk tegen de zon in
7. Sta voor de groep in plaats van tussen de groep
8. Kijk deelnemers aan en communiceer op dezelfde hoogte
9. Zorg dat je de aandacht hebt voor dat je begint met praten
10. Maximaal drie aanwijzingen geven
11. Iedereen wil persoonlijke aandacht
12. kom op tijd en wees voorbereidt
13. Neem de leiding
14. Blijf in beweging en sta actief
15. Wees complimenteaus
16. Stel vragen



TIPKAART

VOOR ELKE OEFENING VERTEL JIJ / OF LAAT JE ZIEN



Why

Waarom doen we deze oefening?



How

De technische en tactische aanwijzingen.
Wat wil ik zien als trainer.



What

De organisatievorm uitleggen / laten zien.

CHECKLIST BIJ ELKE TRAININGSVORM

1. Loopt het:

Loopt de organisatie goed, heb je de oefening goed uitgezet en zijn de meeste kinderen actief bezig.

2. Lukt het:

Lukt het de kinderen om de trainingsvorm succesvol uit te voeren.

3. Leert het:

Leren de kinderen door de oefenvorm. Lukt het de kinderen om jouw trainingsdoel te realiseren.

4. Leeft het:

Leeft het ook bij de kinderen. Zorgt de oefenvorm voor enthousiaste kinderen die plezier hebben.



GEDRAGSCODE

Afspraken

We doen vooral een beroep op gezond verstand.

Integriteit van de sporter

Bij de regels waar trainers zich aan moeten houden staat vooral de integriteit van de sporter centraal. Hierbij zijn drie soorten integriteit te onderscheiden:

Lichamelijke integriteit:

- Zorg ervoor dat de belasting en intensiteit van de training altijd is aangepast aan de leeftijd, de fysieke conditie en het prestatievermogen van de sporter.
- Laat de sporter geen verboden middelen gebruiken.
- Houd de wederzijdse grenzen van seksuele intimidatie in de gaten.

Geestelijke integriteit:

- Hanteer passend taalgebruik en gebruik corrigerend taalgebruik wanneer nodig.
- Vermijd beledigende of denigrerende woorden en gebaren.
- Discrimineer niemand om geslacht, ras, huidskleur, handicap, seksuele oriëntatie, mentale toestand, leeftijd, religie of politieke overtuiging.

Sociale integriteit:

- Deel geen negatieve en/of persoonlijke informatie over de sporter aan derden.
- Werk aan inclusie en selecting-in principes.
- Stimuleer welbevinden en welzijn.

GEDRAGSCODE

Integriteit in relaties

Wees integer bij de begeleiding van de sporter. En zet je in voor het welbevinden, de ontwikkeling en het succes van de sporter. Hierbij zijn de sleutelwoorden:

- openheid
- eerlijkheid
- vertrouwen
- respect

Deze vier sleutelwoorden gelden ook voor de overige relaties met alle mensen binnen en buiten de sport. Denk aan opdrachtgevers, collega-trainers, medewerkers van de vereniging, sponsors, journalisten en supporters.

Voorbeeldfunctie en gedrag

- Gebruik beschikbaar gestelde informatie en neem deel aan scholingsbijeenkomsten.
- Benadruk 'fair play' en stimuleer de sporter om respectvol om te gaan met andere sporters, officials, de omgeving en het materiaal.
- Het belang van de sporter staat centraal. Zorg samen voor een prettige, werkbare, vertrouwelijke en open sfeer.
- Ben je altijd bewust van jouw voorbeeldfunctie. Dat uit zich vooral in het bewaken van normen en waarden die de club wil uitdragen.

GEDRAGSRICHTLIJN VOOR SPELERS

- Wij zijn teamspelers, betrekken iedereen bij het spel, luisteren naar elkaar, geven complimenten en hebben plezier.
- Wij zijn zuinig op wat we krijgen en waar we gebruik van mogen maken.
- We hebben sportkleding aan, gebruiken een beetje, scheen en handbescherming en doen sieraden af.
- We komen op tijd of melden ons af als we niet kunnen.
- We begroeten elkaar als we binnenkomen en geven elkaar een hand na een wedstrijd.
- We zijn sportief, respecteren elkaar en helpen elkaar op en buiten het veld.
- We ruimen op en laten alles schoon en netjes achter.
- We zijn behulpzaam en zeggen sorry als daartoe aanleiding is.
- We accepteren beslissingen van de teambegeleiding en wedstrijdleiding.
- Trainen en spelen betekent inzet tonen, meedoen en bereid zijn te werken aan jezelf en voor jouw teamgenoten.



SPORTIVITEIT EN RESPECT IN EEN VELLIG EN SOCIAAL SPORTKLIMAAT

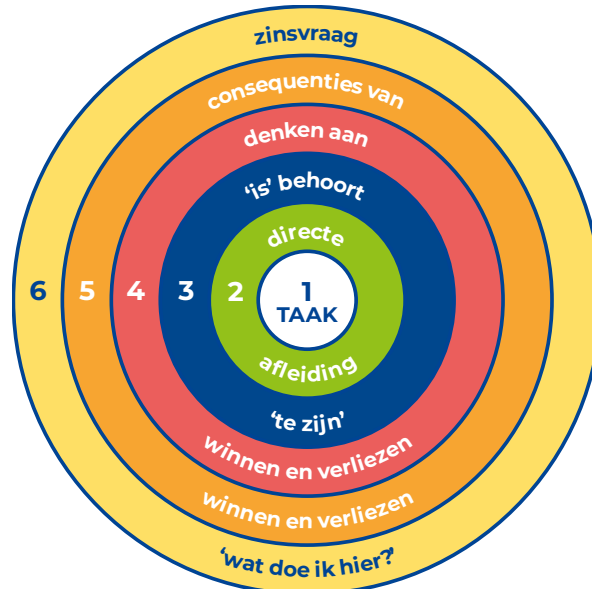
- Spiegel en maak ongewenst gedrag bespreekbaar
- Stuur op eigen verantwoordelijkheid
- Zorg voor een open en eerlijke sfeer
- Relativeer winnen
- Werk met positieve beïnvloeding
- Geef het goede voorbeeld en veel complimenten
- Wees integer en oordeel niet te snel
- Houdt de grens van jezelf en de andere goed in de gaten
- We vermijden verbaal, non-verbaal en fysiek “geweld”
- Luister naar elkaar en respecteer elkaars mening
- Werk aan wederzijds vertrouwen
- Simuleer welbevinden en fairplay



Toolbox 4:

Basis Coachen

FOCUS EN AFLEIDING



Cirkels van afleiding

1	► Focus op je taak
2	► Afleiding 1 = Externe factoren zoals het weer, scheidsrechters, publiek, materiaal etc.
3	► Afleiding 2 = De gedachtes van spelers hoe zij zelf denken het behoort te zijn
4	► Afleiding 3 = Vooral bezig zijn met gedrag - winst = overmoedig of verlies = teleurstelling
5	► Afleiding 4 = Bezig zijn met de consequenties van winst of verlies
6	► Afleiding 5 = Zingeving en zich afvragen wat doe ik hier eigenlijk en 'wat heeft het nog voor zin dat ik mij inzet'

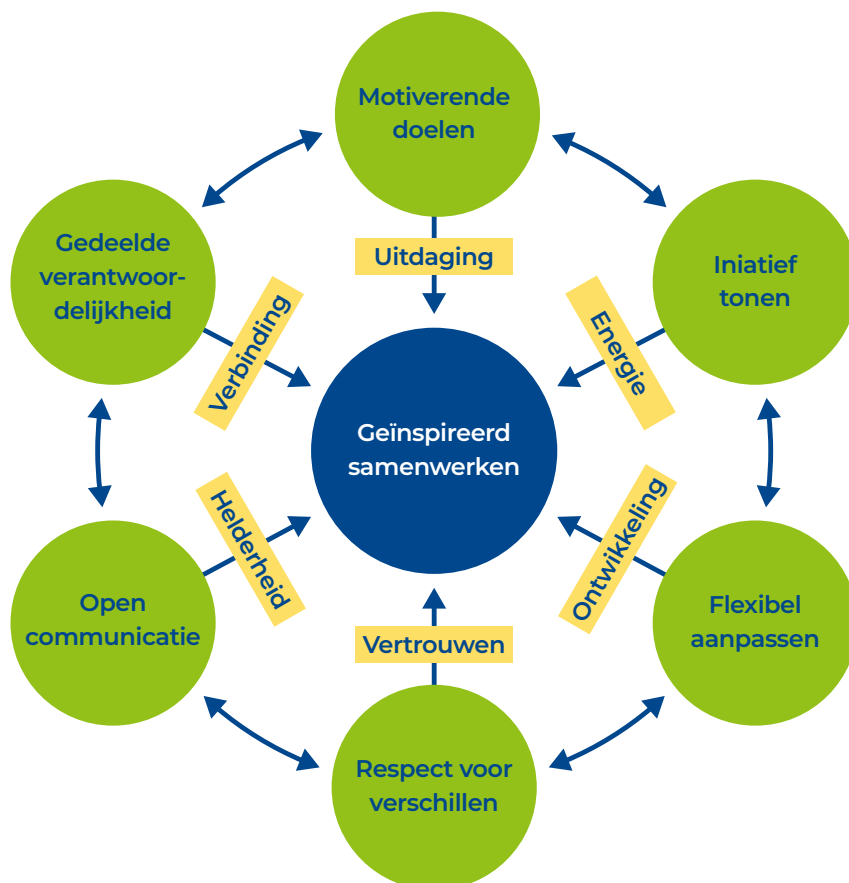
Oplossing voor spelers Re-focussen

- 1 ► Fout meteen accepteren
- 2 ► Er het beste van maken
- 3 ► Ervan te leren
- 4 ► Terug gaan naar je taak

Tips Voor de coach

- 1 ► Hou het kort en simpel
- 2 ► Kom terug op punten die getraind zijn
- 3 ► Dingen die misgaan gebruiken voor de volgende training
- 4 ► Spreek dezelfde taal

SUCCESFACTOREN BINNEN EEN TEAM



De ontwikkeling van een team of groep en de fases die daarbij horen

1	► Forming = Dit is de opstartfase
2	► Storming = De fase van verwarring en frustaties
3	► Norming = De fase van effectief samenwerken
4	► Performing = De groep is zeer effectief, de uitdaging zit in het vasthouden

KENNISKAART

MAKEN VAN EEN TEAMPLAN & TEAMAFSPRAKEN

1. Deel het seizoen in een aantal periodes
2. Beschrijf in elke periode:

Team:

- Tactische doelen voor het team
- Teamtaken
- Team afspraken

Individueel:

- Technische doelen
- Sociale ontwikkelingsdoelen bespreken

Plan algemene zaken per periode:

- Teambuigingsactiviteiten
- Teamuitjes
- Oefenwedstrijden

Taken voor de teammanager:

- Schema's en planning maken
- 4 x per jaar een technisch overleg met de trainers
- Sturen weekmail/ app
- Periodieke evaluaties plannen met het team

Na elke periode:

Evaluatie of de onderstaande punten zijn gelukt

- De doelen
- De overleggen
- De taken
- De activiteiten
- De evaluaties
- De afspraken

Zo ja: nieuwe A tot en met F opstellen voor de volgende periode

Zo nee: wat is er wel gelukt – wat ging er nog niet goed - waar staan we nu

Welke onderdelen gaan we aanpassen of vernieuwen

WEEKMAIL VAN HET TEAM

Week:

Van:

Tot:

Belangrijk

Ouders regelen onderling als ze niet kunnen.
 Afzeggen voor de training rechtstreeks bij de trainer.
 Afzeggen voor de wedstrijd rechtstreeks bij de coach.

Trainingen**Wedstrijden****Komende wedstrijden****Afzeggingen****Invalliers****Verzamelen****Rijschema****Rijden****Bijzonderheden****Fluiten****Kantinedienst****Contactpersonen**

Coach:

Manager:

Trainer:

Stand in de competitie**Focuspunten**

- 1.
- 2.
- 3.

TIPKAART

DE 6 ROLLEN VAN EEN TRAINER /COACH



DE GASTHEER

Start de
wedstrijddag met
contact maken



DE PRESENTATOR

Toon leiderschap,
deel je doelen en vraag
om aandacht



DE PEDAGOOG

Zorg voor een veilig
betekenisvolle uitdagende
leer en ontwikkel omgeving



DE AFSLUITER

Kijk terug, bespreek
verbeterpunten, geef tips
en kijk vooruit



DE DIDACTICUS

Organiseer
activerende instructie
en differentieer



DE LEERCOACH

Stem je gedrag af
op de beleving en geef
begeleiding op maat

TIPKAART

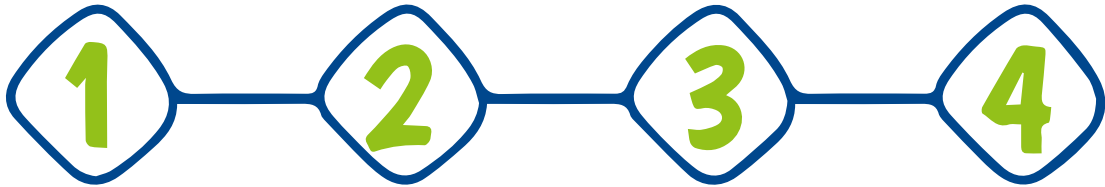
HOE WORD JE EEN ERVAREN COACH

Nooit stoppen met leren

Altijd willen blijven leren is een belangrijke eigenschap van een effectieve coach. Het is altijd belangrijk voor een coach om de eigen vaardigheden te blijven ontwikkelen en verbeteren.

Evalueren

Evelueren neemt een belangrijke plaats in bij coaching. Coaches moeten de tijd nemen om te evalueren, terug te kijken en te leren van de ervaringen.

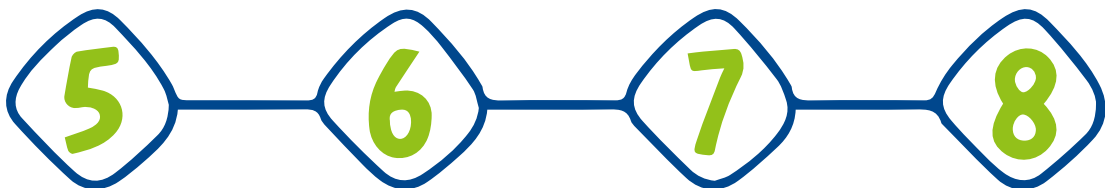


Ontwikkel een goede basiskennis van de tactische, technische, sociale en psychologische vaardigheden

Word je bewust van de individuele verschillen als je coacht

Help spelers hun doelen te bereiken

Verbeter je sociale vaardigheden



Zorg voor een goed netwerk met andere coaches

Vraag om hulp als dat nodig is

Begrijp hoe je moet motiveren, inspireren, begrijpen en verbinding moet maken met spelers

Luister aandachtig naar wat mensen willen zeggen

GEDRAGSRICHTLIJN VOOR TRAINERS

Regels

We doen vooral een beroep op gezond verstand.

Integriteit van de sporter

Bij de regels waar trainers zich aan moeten houden staat vooral de integriteit van de sporter centraal. Hierbij zijn drie soorten integriteit te onderscheiden:

Lichamelijke integriteit:

- Zorg ervoor dat de belasting en intensiteit van de training altijd is aangepast aan de leeftijd, de fysieke conditie en het prestatievermogen van de sporter.
- Laat de sporter geen verboden middelen gebruiken.
- Houd de wederzijdse grenzen van seksuele intimidatie in de gaten.

Geestelijke integriteit:

- Hanteer passend taalgebruik en gebruik corrigerend taalgebruik wanneer nodig.
- Vermijd beledigende of denigrerende woorden en gebaren.
- Discrimineer niemand om geslacht, ras, huidskleur, handicap, seksuele oriëntatie, mentale toestand, leeftijd, religie of politieke overtuiging.

Sociale integriteit:

- Deel geen negatieve en/of persoonlijke informatie over de sporter aan derden.
- Werk aan inclusie en selecting-in principes.
- Stimuleer welbevinden en welzijn.

Toolbox 5:

Verdieping coachen:

TIPKAART

DE TRAINERS EN COACHES DIE WIJ NIET VERGETEN...



... geven ons een
veilige plek om
te groeien



... openen deuren in
onze carrière



... verdedigen ons als
wij het nodig hebben



... erkennen ons en
belonen ons



... helpen ons zelf
persoonlijk te
ontwikkelen



... inspireren ons er
meer uit te halen



... geven het goede
voorbeeld



... vertellen ons dat wij
er toe doen



... vergeven wanneer
wij fouten maken

6 BRONNEN VAN PLEZIER EN VREUGDE

1. Autonomie laten ervaren

- a. Creatief kunnen zijn
- b. Jezelf kunnen zijn
- c. Regie hebben
- d. Mogen kiezen
- e. Erkent worden

2. Competenties ontwikkelen

- a. Nieuwe dingen leren
- b. Veilig leerklimaat
- c. Inclusiviteit
- d. Leerstijlen accepteren
- e. Leervormen gebruiken
 - Foutloos
 - Differentieel
 - Externe focus
 - Analogie
 - Gedragmatig
 - Motorisch

3. Verbinding voelen

- a. Complimenten krijgen
- b. Lief en leed delen
- c. Successen samen vieren
- d. Gelijke behandeling
- e. Vertrouwen krijgen
- f. Elkaar aan durven spreken
- g. Voor elkaar inspringen
- h. Herkent worden

4. Prestaties leveren

- a. Succes ervaren
- b. Doelen realiseren
- c. Afspraken nakomen
- d. Coach en leerbaar zijn
- e. Willen investeren

5. Welbevinden organiseren

- a. Variatie bieden
- b. Fijne omgeving realiseren
- c. Uitdaging krijgen
- d. Gezondheid bevorderen
- e. Zorg dragen voor balans
- f. Op je plek voelen

6. Zingeving creëren

- a. Betekenisvol kunnen zijn
- b. Ertoe doen
- c. Bijdragen aan een hoger doel
- d. Vrijgevigheid
- e. Investeren in iets of iemand anders
- f. Drijfveren bespreken

VERWACHTINGEN & ERVARINGEN

Tijdens het geven van een training wil je de verwachtingen aan het begin weten en aan het eind de ervaringen. Daarvoor zijn er een paar tips handig om te weten:

1. Wees nieuwsgierig naar wat de ander denkt en waarom.
2. Luister en stel vragen
3. Ben oprecht op zoek naar: samen verbeteren.
4. Probeer het geven van je eigen ideeën en mening uit te stellen.

Succes met oefenen



GESPREKSTECHNIEKEN

Neem ANNA mee, wees een OEN maar gebruik wel LSD.

Neem ANNA mee

ANNA: Altijd Navragen, Nooit Aannemen.

Vraag altijd na of je goed begrepen hebt wat de ander bedoeld, doe geen aannames.

Wees een OEN

OEN: Open, Eerlijk en Nieuwsgierig.

Als OEN sta je open voor anderen, je bent eerlijk in wat je duidelijk wilt maken en je bent oprecht nieuwsgierig naar de ander.

Gebruik LSD

LSD: Luisteren, Samenvatten en Doorvragen.

Luisteren, Samenvatten en Doorvragen zal je helpen om aandachtig te luisteren. Dat zorgt ervoor dat je de kern van het verhaal van de ander begrijpt.

GESPREKSTECHNIEKEN

Maak je niet dik, smeer NIVEA maar laat oma wel thuis.

Maak je niet DIK

DIK: Denk In Kwaliteiten of Denk In Kansen.

Jouw gesprekspartner heeft, net als jij, Kwaliteiten, welke mogelijkheden biedt dit in het gesprek aan de ander en jou? Het is te gemakkelijk om de vinger op de zere plek te leggen. Dus besteedt aandacht aan wat goed is gegaan en probeer 'om te denken'. Hoeveel ruimte ervaar jij als jouw gesprek start met verwijten of verwijzingen naar de door jou gemaakte fouten?

Een andere benadering van DIK is dat dit staat voor: Denk In Kansen. DIK is een mooi haakje om ruimte te creëren is vastgeroeste patronen of aannames. DIK helpt om gedrag bespreekbaar te maken, om negatieve zaken om te buigen naar kansen en kwaliteiten.

Smeer NIVEA

NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander.

NIVEA is voor veel mensen een valkuil. Men denkt te weten wat de ander wil zeggen of bedoeld. We vullen het vaak graag voor de ander in. Maar je weet het echt niet, want kan jij in het hoofd van de ander kijken? De kern is dat je niet weet wat de ander wilt zeggen, dus laat het gezegd worden. Als het dan niet duidelijk is, vul je het niet aan, maar vraag je wat er bedoeld wordt.

Laat OMA thuis

OMA: Oordelen, Meningen en Aannames.

Probeer je Oordelen, Meningen en Aannames of Adviezen voor je te houden en luister met een open houding naar de ander.

GESPREKSTECHNIEKEN

Maak je niet dik, smeer NIVEA maar laat oma wel thuis.

Maak je niet DIK

DIK: Denk In Kwaliteiten of Denk In Kansen.

Jouw gesprekspartner heeft, net als jij, Kwaliteiten, welke mogelijkheden biedt dit in het gesprek aan de ander en jou? Het is te gemakkelijk om de vinger op de zere plek te leggen. Dus besteedt aandacht aan wat goed is gegaan en probeer 'om te denken'. Hoeveel ruimte ervaar jij als jouw gesprek start met verwijten of verwijzingen naar de door jou gemaakte fouten?

Een andere benadering van DIK is dat dit staat voor: Denk In Kansen. DIK is een mooi haakje om ruimte te creëren is vastgeroeste patronen of aannames. DIK helpt om gedrag bespreekbaar te maken, om negatieve zaken om te buigen naar kansen en kwaliteiten.

Smeer NIVEA

NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander.

NIVEA is voor veel mensen een valkuil. Men denkt te weten wat de ander wil zeggen of bedoeld. We vullen het vaak graag voor de ander in. Maar je weet het echt niet, want kan jij in het hoofd van de ander kijken? De kern is dat je niet weet wat de ander wilt zeggen, dus laat het gezegd worden. Als het dan niet duidelijk is, vul je het niet aan, maar vraag je wat er bedoeld wordt.

Laat OMA thuis

OMA: Oordelen, Meningen en Aannames.

Probeer je Oordelen, Meningen en Aannames of Adviezen voor je te houden en luister met een open houding naar de ander.

Toolbox 6:

Inspiratie BMO

Wat houdt breed motorische ontwikkeling (BMO) in?

Basisvaardigheden bij kinderen komen niet zomaar aanwaaien. Kinderen moeten worden uitgedaagd om voldoende en gevarieerd te sporten en bewegen om zo een brede basis te ontwikkelen. Die brede basis helpt jullie jeugd namelijk om met plezier de sport te leren.

Definitie BMO: Het verwerven van fundamentele bouwstenen, die een motorisch vermogen geven om later verschillende context specifieke motorische (sport)vaardigheden uit te kunnen voeren. Drie hoofdvaardigheden aan de basis voor ontwikkeling

Uit onderzoek blijkt dat drie hoofdvaardigheden belangrijk zijn voor de ontwikkeling van een kind, namelijk verplaatsen (1), zoals lopen, rennen en springen, objectvaardigheden (2), zoals gooien, vangen, schoppen en slaan van een bal, en balanceren (3). Om BMO binnen de sport toepasbaar te maken, hebben we een elftal basisvaardigheden gemaakt, gebaseerd op deze drie hoofdvaardigheden. Samen vormt dit elftal vaardigheden de basis om allerlei sporten te kunnen beoefenen.

Dit elftal vaardigheden bestaat uit:

- Gaan en lopen
- Springen en landen
- Kruipen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien
- Hangen en zwaaien
- Bewegen op muziek en ritme
- Drijven en zwemmen
- Gooien, vangen en slaan
- Schoppen en dribbelen
- Balanceren en vallen

BMO heeft verschillende voordelen voor de gezondheid, sportdeelname en de persoonlijke ontwikkeling van een kind. Vaardige kinderen vinden bewegen vaak leuker, bewegen meer en krijgen meer waardering van ouders, begeleiders en vrienden. Hierdoor voelen kinderen zich zekerder en leren ze makkelijker nieuwe vaardigheden aan waardoor ze nog vaardiger worden. Er is ook een positief effect op sociale vaardigheden. Dit geldt met name voor team- en duosporten. Kinderen, die bijvoorbeeld goed met een bal kunnen

dribbelen, gaan sneller samenspelen en dagen elkaar eerder uit. Daarnaast doen vaardige kinderen vaker én eerder mee aan verschillende sport- en spelactiviteiten. Dit zorgt er onder andere voor dat zij teleurstellingen eerder verwerken, maar ook succes leren vieren.

Kinderen met een breed motorische basis blijven vaak ook langer actief. Door de brede basis kunnen ze makkelijker switchen van de ene naar de andere sport en vinden ze eerder een sport die ze leuk vinden en echt bij hen past. Ook is de kans op uitval door blessures minder groot omdat vaardige kinderen sneller kunnen reageren en anticiperen op onvoorspelbare situaties. Een brede motorische basis zorgt er dus voor dat kinderen met meer plezier gaan en blijven sporten en bewegen.

Hieronder vind je handige links die je kunt gebruiken voor inspiratie en oefeningen om BMO direct te gebruiken in jullie trainingen:

Handboek Sportspeeltuin

In dit document gemaakt door de Nederlandse Volleybal Bond vind je 10 kant-en-klare trainingen voor kinderen van 4 tot 6 jaar, voor trainingen die binnen (in de zaal) plaatsvinden.

<https://cdn.nevobo.nl/files/Handboek-Sportspeeltuin-2023.pdf?v=1701167285>

Het Beweegspel

Op deze website kun je voor alle basisvaardigheden diverse oefeningen aan klikken en heb je gelijk leuke spelletjes voor jouw training. Kies elke week een ander oefening als warming-up spelletje of kernoefening.

Breed Motorisch Ontwikkelen Oefenstof

Oefenstof en spelvormen voor kinderen van 5-6 jaar.

https://www.hetbeweegspel.nl/wp-content/uploads/2022/03/01_BMO-5-6-jaar.pdf

Oefenstof en spelvormen voor kinderen van 7-9 jaar.

https://www.hetbeweegspel.nl/wp-content/uploads/2022/03/02_BMO-7-9-jaar.pdf

Oefenstof en spelvormen voor kinderen van 10-12.

https://www.hetbeweegspel.nl/wp-content/uploads/2022/03/03_BMO-10-12-jaar.pdf

Oefenstof rondom veiligheid en veilig te leren vallen.

https://www.hetbeweegspel.nl/wp-content/uploads/2022/03/04_VEILIGHEID.NL_.pdf

De voordelen van een brede motorische ontwikkeling bij kinderen.

De motorische vaardigheden van Nederlandse kinderen gaan al decennialang achteruit. Deze achteruitgang baart zorgen, omdat de gezondheid, de sportdeelname en de persoonlijke ontwikkeling van kinderen gebaat zijn bij een goede motorische ontwikkeling.

Wat is brede motorische ontwikkeling (BMO) precies?

Kinderen moeten voldoende en gevarieerd bewegen om motorisch vaardig te worden. Hierbij ligt de nadruk op de ontwikkeling van goede motorische basisvaardigheden, zoals balans, lopen, rennen, springen, gooien, vangen, slaan en schoppen van een bal. Het (aan)leren van een grote diversiteit aan goed ontwikkelde basisvaardigheden wordt ook wel brede motorische ontwikkeling genoemd.

Welke voordelen brengt een brede motorische ontwikkeling met zich mee?



Gezondheid

- + Vaardige kinderen sporten en bewegen meer en zijn daardoor fitter.
- + Vaardige kinderen krijgen minder blessures.
- + Vaardige kinderen blijven en zijn actiever, ook als ze ouder zijn.
- + Vaardige kinderen hebben minder overgewicht, ook als ze ouder zijn.



Sportdeelname

- + Vaardige kinderen doen makkelijker mee aan (nieuwe) sport en beweegactiviteiten.
- + Vaardige kinderen kunnen makkelijker switchen van sport en ontdekken sneller een sport die bij hen past.
- + Vaardige kinderen kunnen ook de route naar topsport volbrengen.



Persoonlijke ontwikkeling

- + Vaardige kinderen creëren meer succeservaringen, hebben meer zelfwaardering en leren makkelijker nieuwe vaardigheden aan.
- + Vaardige kinderen hebben meer plezier in sporten en bewegen.
- + Vaardige kinderen leren makkelijker samenwerken en omgaan met teleurstellingen en successen.

Meer lezen over de voordelen van BMO bij kinderen?

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/infographic-bmo/



Toolbox 7:

Professionele verenigingsorganisatie

2. Inrichten van een professionele vrijwilligersorganisatie (PVO)

Zijn de kenmerken van een PVO

- **Vrijheid**
- **Heelheid**
- **Zingeving**

Uitgewerkt en ingebed in de cultuur van de vereniging

1. Werken aan een vitale vereniging

- **Organisatie:** Heeft een solide organisatie met een gezonde financiële basis
- **Aanbod:** Organiseert sport en beweegaanbod vanuit maatschappelijke betrokkenheid
- **Omgeving:** De sportomgeving is betekenisvol, sociaal veilig, inclusief en omarmt diversiteit
- **Deskundigheid:** Er is opgeleid kader en de ondersteuning is duurzaam
- **Cultuur:** Er is een duidelijke sportcultuur

De mensen

De organisatie

De kerntaak

3. Visie ontwikkelen op je kerntaak

→ Is er in de vereniging een visie op de ontwikkeling van de sporter

- Is deze visie uitgewerkt op de twee assen van talent ontwikkelen
 - **Horizontale as** = kwalificering – objectivering – kwantificering
 - **Verticale as** = Subjectivering – socialisering

Bouwen aan een community

Creëren van een merk

De bestuurlijke opdracht

De vitale vereniging

A: EEN VITALE VERENIGING:

1. Bestuurders die bouwen vanuit een heldere visie aan een solide organisatie met een gezonde financiële basis.
2. De sportaanbieder die biedt sport- en beweegactiviteiten aan. Waar mogelijk met andere beweegaanbieders. Maar altijd vanuit visie en maatschappelijk ondernemerschap.
3. Het sportaanbod is daarbij inclusief omarmt diversiteit en heeft plezier als basis. Daarbij sluit het aan bij de behoeften van hedendaagse sporters. En speelt de vereniging in op zij die afstand hebben tot beweegactiviteiten.
4. De sportomgeving is betekenisvol en uitdagend, fysiek en sociaal veilig, gezond en rookvrij.
5. Het kader (trainer, coaches) spelbegeleiders en scheidrechters zijn geschoold zetten de sporter centraal in hun ontwikkeling.
6. Ondersteuning is duurzaam georganiseerd, professioneel en ontlastend voor de vereniging.
7. In de sportcultuur van de vereniging:
 - ▶ Accepteren wij elkaar zoals we zijn. (Inclusie en diversiteit)
 - ▶ Voelen wij ons betrokken bij elkaar, de groep, het team en de vereniging
 - ▶ Houden wij ons aan spel- speel en omgangsregels
 - ▶ Vinden wij plezier en een positieve omgang essentieel
 - ▶ Werken wij met elkaar aan ledenbehoud
 - ▶ Willen wij meer betrokkenheid van leden en ouders
 - ▶ Dragen wij bij aan een beter imago van de vereniging
 - ▶ Voorkomen we met elkaar excessen
 - ▶ Creëren wij een optimale opvoedfunctie binnen de vereniging

B: DE 6X VOORUIT:

Thema 1: Een Betere sporter en beweger begint bij jezelf

- **Expliciet leren. Bijbrengen van tactische kennis. Aanleren van technische vaardigheden. Creëer plezier in het sporten.**
- Aanleren van (sport) normen en waarden. Omarmen clubwaarde.
- Leren omgaan met emoties. Drijfveren benoemen en bespreken. Expliciet maken van intrinsieke motivatie.

Thema 2: Herken en stimuleer unieke kwaliteiten

- **Ontdekken van motorische vaardigheden. Impliciet leren. Wat kan ik minder goed?**
- Accepteren van verschillen. Doorbreek vaste patronen en keuzes. Stimuleer wisselingen. Manage diversiteit en creëer inzicht in elkaars kwaliteiten.
- (H)erken wie je bent. En neem verantwoordelijkheid voor je persoonlijke doelen.

Thema 3: Voor iedere leeftijd een passende belasting

- **Leerdoestellingen maken en leren om je eigen grenzen te bewaken. Stimuleer breed motorisch opleiden en ga laat specialiseren.**
- Adaptief leren. Respecteer elkaars fysieke grenzen.
- Motivatie creëren. Plannen en plannings kunnen maken. Zoek je eigen grens op, maar voorkom uitval.

Thema 4: Bijdrage leveren aan het team

- **Wat breng jij & wat voeg jij toe aan dit team. Investeren in commitment.**
- Teambuilding. Waarderen van de ander. Peer-coaching. Elkaar helpen beter te worden, leren doe je samen. Leren afspraken maken en naleven. Ouderbetrokkenheid vormgeven. Waken voor dominantie en voorkeursbehandelingen. Verbinden aan en verbonden zijn.
- Ik weet wat ik kan en wil. Zelfregulatie. Regie en eigenaarschap hebben.

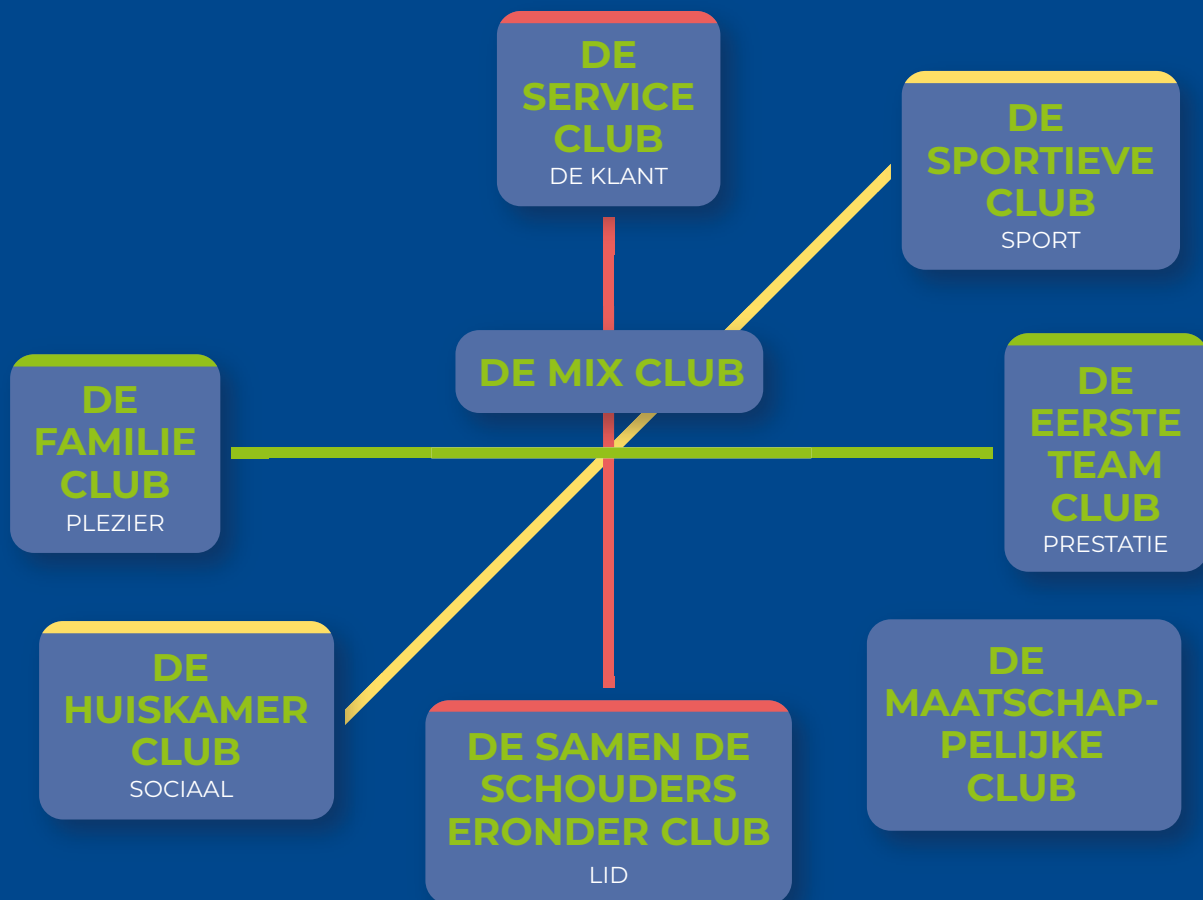
Thema 5: Ondersteun continu leren

- **Realiseer een uitdagende omgeving. Stel vragen, stimuleer vragen. Geef goede voorbeelden.**
- Werk aan soc. veiligheid. Creëren en oog hebben voor echte democratie. Wees benaderbaar en reageer constructief.
- Leren omgaan met winst en verlies. Monitoren van je eigen ontwikkeling. Was is je volgende stap in je ontwikkeling?

Thema 6: Sport en privé in balans

- **Je eigen grens kennen. Wat zijn mijn eigen valkuilen? Kiezen en keuzes maken.**
- Het stellen van langzame vragen. Bespreekbaar maken van presentie en inzet. Wat is de toegevoegde waarde van jou aan je team. Om te (sport) consumeren heb je rechten maar ook plichten.
- Leren kiezen en bespreken driehoek school – sport – privé. Herkennen van mijn minder goede kanten.

WAT VOOR SOORT VERENIGING BEN JE?



De professionele vrijwilligersorganisatie

1. VRIJHEID

Kenmerk 1:

Er is geen piramidestructuur.

Maar we kiezen voor gelijkwaardigheid en wederzijds respect.

Kenmerk 2:

Er is geen middenkader en nauwelijks staf.

Dus we gaan voor initiatief tonen en regie nemen.

Kenmerk 3:

We willen geen controlemechanisme.

Maar we zoeken verbinding met een open communicatie.

Kenmerk 4:

We maken geen vooropgezette plannen met procedures en calculaties.

Dus we streven naar flexibel werken en passen aan waar nodig.

Kenmerk 5:

We willen geen functies in functiehuizen.

Dus gaan voor een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

2. HEELHEID

Kenmerk 1:

Geen steriele werkplekken.

Maar creëer een veilige inspirerende leefomgeving waar gewerkt kan worden. Zet in de PVO actief in op persoonlijke groei en meningsvorming van je medewerkers.

Kenmerk 2:

Werk wordt vaak gezien als een rationale activiteit.

Maar geef ook ruimte aan irrationele logica. Geef medewerkers ruimte om niet werk gerelateerde zaken te delen en te doen.

Kenmerk 3:

Vergaderen is vaak het podium waarin de ratio acteert.

In de PVO is er naast de inhoud ook aandacht voor de wijze waarop er wordt vergadert en de besluitvorming.

Kenmerk 4:

In de huisvesting van een organisatie zien we vaak hiërarchische kenmerken terug.

In de PVO is deze verdwenen of omgedraaid.

Kenmerk 5:

In de PVO is er boven gemiddeld aandacht voor de maatschappij en het milieu.

3. ZINGEVING

Kenmerk 1: concurrentie en groei

Wat vraagt onze missie ons te doen. Is dat

zelfbehoud, groei en een territorium gevecht? In de PVO willen we groeien met bondgenoten door menskracht, kennis en kunde te delen.

Kenmerk 2: luisteren

Door te luisteren hoor je wat anderen zeggen en voel je de signalen van andere beter aan. Wanneer Als in de PVO deze signalen leiden tot de behoefte om te veranderen. Dan is dat het startmoment van experimenteren. Soms sterven deze experimenten een stille dood en soms worden ze succesvol. Maar boven alles worden experimenten niet geïnitieerd door het management of het bestuur.

Kenmerk 3: strategie en planvorming

In de PVO besteden we geen tijd aan uitgewerkte plannen, routekaarten draaiboeken en procedures. Het proces is adaptief en vormgegeven door constructief dwars denken.

Kenmerk 4: controle

Controle is een middel om perfectie te benaderen en te realiseren. In deze complexe wereld moeten we steeds vaker imperfecties accepteren en de controle meer los te laten. Hierdoor zijn we wendbaarder en beter in staat om werkbare oplossingen te realiseren.

Kenmerk 5: openheid

Alles weten maakt misschien niet gelukkig maar wel beter in staat om de juiste beslissing te nemen. In de PVO zijn de KPI's, de management rapportages en de jaarrekeningen openbaar.

Kenmerk 6: humeur management

Elke organisatie wordt ook gestuurd door emoties, gevoelens en impliciete aannames. Deze sfeer-actoren kun je expliciet maken en gebruiken om gezamenlijke doelen te bereiken of juist niet.

Kenmerk 7: samen

In de PVO is het belangrijk dat we verbindingen maken tussen de collectieve en de individuele doelen. Want als het individu het collectieve doel (h)erkent zal hij/zij zich verbonden voelen en graag blijven.

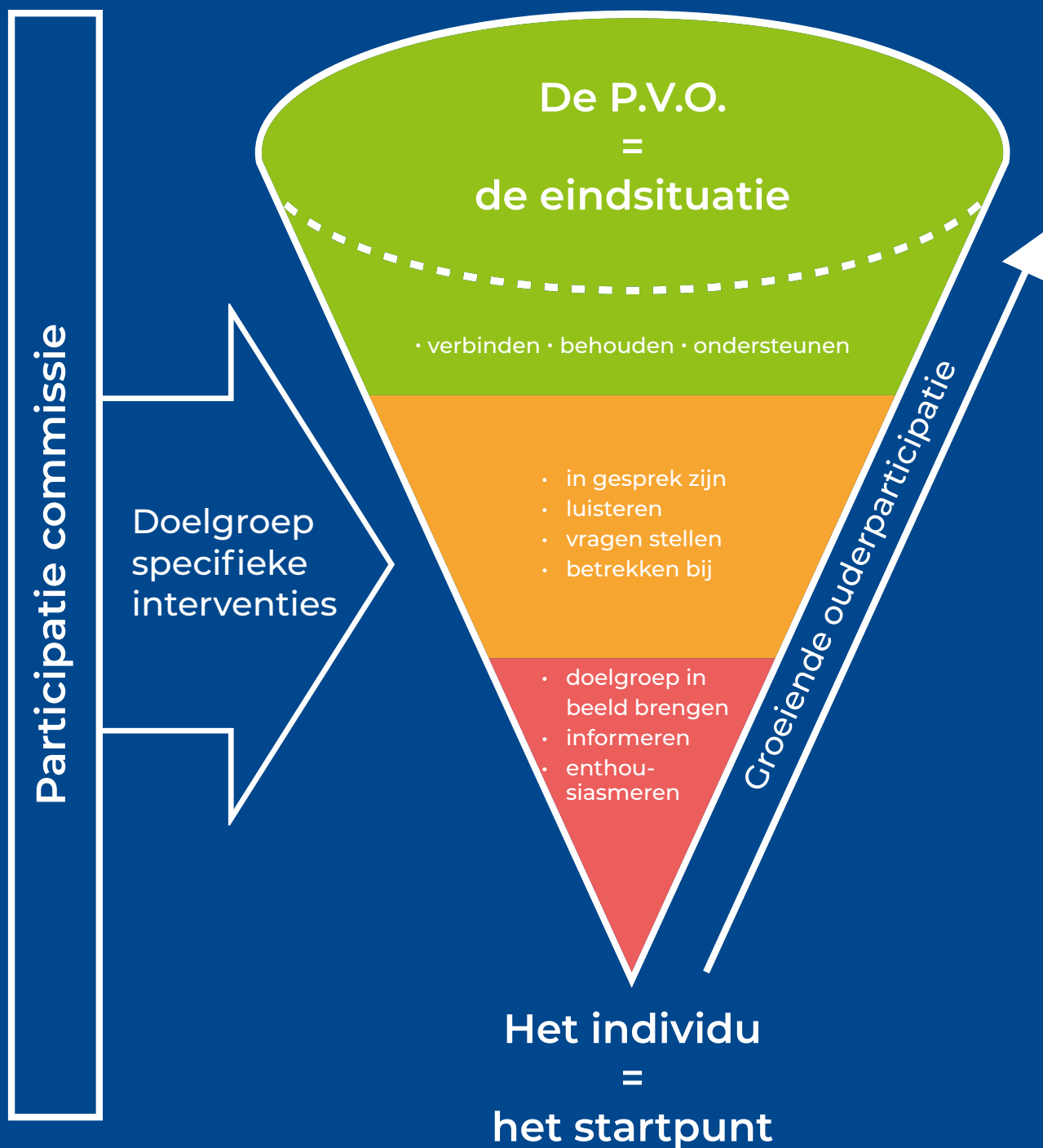
De participatieladder binnen sportverenigingen



Je vrijwilligersloopbaan binnen sportverenigingen



Wervingsmodel vrijwilligers



TALENTONTWIKKELING IN DE BREEDTE SPORT

ONTWIKKELINGSGEBIEDEN

- Kwalificering / performance
- Socialisering / participation
- Subjectivering / personal development

VOORWAARDEN

1. Differentieer in sport en posities
2. Stop selecting-out, omarm selecting-in
3. Focus op korte termijn, plezier is de basis

AANBIEDINGSVORMEN

Vrij spelen

- Naar eigen inzicht

Vrije wedstrijden

- Op eigen initiatief

Georganiseerd trainen

- Club trainingen

Georganiseerde wedstrijden

- Bondscompetitie