



# Sportief Coachen = winst

Een aanmoediging, een compliment, een corrigerende opmerking; het is van grote invloed op de sporter.

Een programma van sportbonden en NOC\*NSF dat sportief gedrag stimuleert en ongewenst gedrag aanpakt.

**Samen**  
naar een veiliger  
sportklimaat

## 'Iemand die het beste uit iedereen wist te halen'

Trainers, coaches en begeleiders hebben een enorme invloed op het sportklimaat binnen de vereniging. Zeker jeugdcoaches zijn voor jeugdige sporters belangrijke rolmodellen. Welke (oud)-sporter herinnert zich niet een coach uit zijn jeugd? 'Een kei van een trainer', 'Een strenge man bij wie het alleen maar om winnen ging', 'Iemand die het beste uit iedereen wist te halen'; wie om zich heen vraagt, zal verschillende herinneringen horen. Bijna iedereen heeft wel een coach of trainer gehad die een onuitwisbare indruk heeft achtergelaten, positief of negatief.

## En dan ben je zelf coach...

Je staat zelf voor een groep van jonge sporters. Je wilt ze veel leren, maar willen zij dat ook? Soms lijken ze meer bezig met zichzelf of met elkaar. Kinderen rennen heen en weer: horen ze je wel? En dan de groep pubers: lastig om de boel te stimuleren. Sommigen sporten voor de gezelligheid, anderen willen prestaties leveren. Hoe zorg je er voor dat iedereen het naar zijn zin heeft? Eigenlijk toch veel lastiger dan gedacht.

Bij veel sportverenigingen is dit de werkelijke situatie. Het trainen en coachen van jeugdige sporters is erg leuk maar ook een grote verantwoordelijkheid. Verenigingen moeten zich goed bewust zijn van de verantwoordelijkheid die hun trainers, coaches en begeleiders hebben. Deze mensen (vaak vrijwilligers) hebben een grote invloed op de persoonlijke en sociale ontwikkeling van de sporter. Voor een groot deel zijn zij bepalend voor het sportklimaat van een vereniging. Een aanmoediging, een compliment, een corrigerende opmerking; het is van grote invloed op het gedrag van de sporter.

## Rolmodellen voor jeugdige sporters

Met het traject Sportief Coachen willen we bereiken dat deze grote groep mensen - de mensen die anderen in staat stellen te sporten - zich bewust is van zijn belangrijke rol. De nadruk ligt daarbij op de sociale en persoonlijke ontwikkeling van sporters. Daarnaast helpt het traject trainers, coaches en begeleiders met het aanleren van opvoedkundige vaardigheden. Het traject is bedoeld voor geschoolde trainers en coaches, maar ook voor bijvoorbeeld ouders die sporters begeleiden.

## Ervaringen traject Sportief Coachen

Het traject Sportief Coachen is ontwikkeld binnen de KNVB, waar hiermee al ruime ervaring is opgedaan binnen voetbalverenigingen. Samen met sportbonden is dit traject sportgeneriek gemaakt en wordt dit ingezet richting alle sportverenigingen. Al ruim 100 verenigingen namen in 2012 deel aan dit traject.

Volleybalvereniging Albatros uit Amsterdam heeft een Week van Sportief Coachen gehouden van 12 tot 19 januari 2013. Zeventien (hulp)trainers en coaches volgden twee workshops over Sportief Coachen en bezochten de theatervoorstelling 'Wel winnen he?!'.



Voorzitter Jan Ehrhardt:

"Wij zijn erg blij dat we de gelegenheid hebben gekregen om dit traject te doen. De reacties van onze coaches en trainers zijn zeer positief."



Eén van de coaches van Albatros, Cecile Schlangen, zegt over het traject:

"De coach workshop geeft inzicht in hoe je pubers en ook volwassenen in de sport het effectiefst kan coachen. Je bent geneigd om te coachen op wat niet goed gaat, maar door juist te coachen op wat goed gaat, groeit het plezier en vooral het zelfvertrouwen. En die effectiviteit neemt ook nog toe als je je ook bewust bent van je eigen non-verbale communicatie langs de lijn. Deze boodschap wordt in de workshop ondersteunt met diverse filmpjes die op zich al de moeite waard zijn om te bekijken."

## Traject Sportief Coachen

Het traject 'Sportief coachen' heeft als doel trainers, coaches en begeleiders gezamenlijk te leren om binnen een vereniging invulling te geven aan hun pedagogische rol. Het traject wordt gekenmerkt door een rijke afwisseling van verschillende aantrekkelijke werkvormen (presentaties, discussievormen, filmpjes, praktijkopdrachten).

### Er liggen twee belangrijke basisdoelstellingen ten grondslag aan het verwerven van vaardigheden voor het creëren van een plezierig en veilig sportklimaat:

- Bewustwording van de eigen rol: wat zijn mijn rollen als trainer, coach, begeleider? Wat is mijn verantwoordelijkheid?;
- Inzicht krijgen in het effect van het eigen handelen: wat roept mijn gedrag op?;
- Is dit het effect wat ik voor ogen heb?

### Het verenigingstraject is opgebouwd uit de onderdelen:

- Structuur bieden: hoe doe ik dit als trainer, coach, begeleider?;
- Begeleiden van sporters: wat is het effect van mijn handelen, manier van coachen, en hoe zorg ik voor effectieve begeleiding met behulp van sportief coachen?;
- Omgaan met de tegenpartij, ouders, toeschouwers en arbitrage: hoe geef ik zelf het goede voorbeeld en hoe spreek ik zo nodig betrokkenen aan op ongewenst gedrag?

Het traject bestaat uit twee bijeenkomsten van 2,5 uur. Daaraan voorafgaand is een gesprek met de technische commissie en/of het bestuur. Daarin worden de wensen van de vereniging besproken en de invulling van de avonden. Ook worden praktische afspraken gemaakt over de organisatie en de uitnodiging van de trainers, coaches, begeleiders. Als afsluiting is er een evaluatiegesprek en worden vervolgstappen voor de vereniging besproken.



Het is belangrijk dat er zoveel mogelijk trainers, coaches en begeleiders van één vereniging meedoen. Minimaal één van de leden van het bestuur en van de technische commissie is aanwezig. Afhankelijk van de sportbond verzorgen trajectbegeleiders van de eigen bond of trajectbegeleiders die vanuit een landelijke pool van de Academie voor Sportkader sportbreed worden ingezet het traject.



#### Jan Siemerink:

“Trainers en coaches geven het goede voorbeeld en zorgen ervoor dat sporters zich veilig voelen op en rond het sportveld.”

#### Geïnteresseerd?

Verenigingen kunnen kosteloos deelnemen aan dit traject aangezien er financiering vanuit het programma 'Naar een veiliger sportklimaat' wordt ingezet. We vragen u enkel de accommodatie (comfortabele, afgesloten ruimte) met koffie/ thee te verzorgen.

Voor aanmelden of meer informatie... neem contact op met uw bond.