



Coachboekje

voor iedereen die (jeugdige) sporter(s) begeleidt



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

Samen
naar een veiliger
sportklimaat



Colofon

Tekst: Deelprogramma Trainers, Coaches en Begeleiders

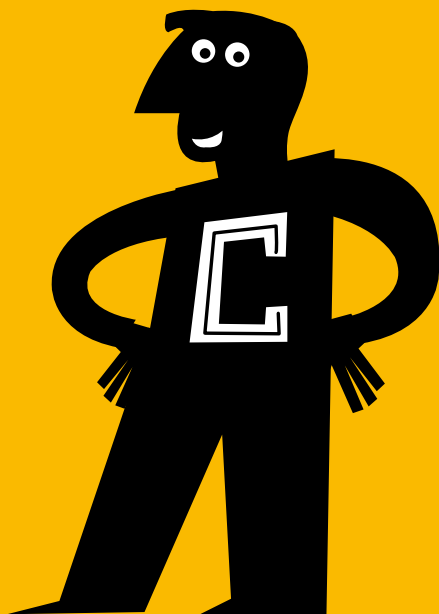
Vormgeving, opmaak en illustraties: Diep Arnhem

Druk: Kampert-Nauta

maart 2013

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Het begin	4
Het seizoen/jaar begint	8
Jij als trainer/coach	12
Je eigen sporter(s)	16
Vorbereiding op het sporten	26
De ouders	32
Het sportevenement	36
Op eigen en andere locatie	42
Kampioen?	46
Terugblik: een mooi seizoen/jaar	48
De eigen sportvereniging	52
Achtergrond en doel	
Naar een veiliger sportklimaat/ Sportief Coachen	56



Inleiding

Dit boekje is bedoeld voor de beginnende, maar ook de meer ervaren trainer/coach/begeleider van jeugdsporter(s).

het boekje bestaat uit:

- praktische tips over alles wat je tegenkomt als trainer/coach/begeleider;
- extra pagina's die jij als trainer/coach/begeleider kunt gebruiken in de praktijk of waar je je aantekeningen kan maken.

In dit boekje gebruiken we het woord trainer/coach/begeleider. Hiermee bedoelen we iedereen die jeugdsporter(s) begeleidt. We maken in deze uitgave hier en daar onderscheid tussen jongere sporter(s) (leeftijd 6 tot 13) en oudere sporter(s) (13 tot 19); naast overeenkomsten zijn er ook verschillen tussen het trainer/coachen/begeleiden van deze twee verschillende groepen sporter(s). De sportbond wil met het boekje ook de sportvereniging stimuleren om de ervaringen van jullie als jeugdsporttrainers/-coaches/-begeleiders met elkaar te bespreken. De vragen bij de verschillende hoofdstukken kunnen daarbij helpen.



Het begin

“Wil jij trainer/coach/begeleider worden?” De vraag is gemakkelijk gesteld. Vaak volgt het antwoord net zo snel. “Ja hoor, dat wil ik best.” Waarom ook eigenlijk niet? Je bent toch al elke keer van de partij tijdens het sporten van je kind. Voor het rijden heb je telkens weer een auto vol met enthousiaste sporters. En ach, als de sporters en de sportvereniging daar behoefte aan hebben, kun je toch net zo goed trainer/coach/begeleider zijn?

Het heeft veel leuke kanten om trainer/coach/begeleider te zijn. Maar realiseer je wel: er komt nog heel wat bij kijken. Je hebt een verantwoordelijke taak. Je hebt een team van jeugdsporter(s) onder je hoede. Dat betekent dat je niet alleen aandacht hebt voor die ene uitbinker, maar voor alle andere sporter(s).

Je krijgt te maken met ouders en veel organisatorisch werk. Vervoer, ziekte, motivatie en beleving van de sporter(s), hun gedrag. En ga zo nog maar even door.

Dit boekje van de sportbond staat vol met tips en is bruikbaar voor elke jeugdtrainer/-coach/-begeleider.

Of je nu een trainer/coach/begeleider bent van jonge sporters of juist aan de slag gaat met oudere sporters. Of je nu in een dorpje buiten de randstad actief bent of in een grote stad. Of je nu een topteam leidt of een individuele beginnende sporter.

Jeugdsporters moeten zich thuis voelen bij een sportvereniging. In een veilige en prettige omgeving kunnen zij met plezier sporten. Het draagt er aan bij dat ze sneller iets opsteken. Je hebt als trainer/coach/begeleider een belangrijk aandeel in dit alles. Als de trainer/coach/begeleider zich fijn voelt en goed functioneert, werkt dat door op de sporters. Redenen genoeg dus om dit boekje door te nemen.

Veel succes gewenst in je rol als trainer/coach/begeleider!





Het seizoen begint

Wat komt er allemaal kijken bij je taak als trainer/coach/begeleider? Voor je begint is het handig om te weten:

- Wat verwacht de sportvereniging precies van je (is er een overzicht van taken)?
- Heeft de sportvereniging afspraken over omgangsvormen, bijvoorbeeld gedragsregels?
- Zijn er afspraken over EHBO?
- Weet je voldoende van de (spel)regels van de leeftijdsklasse van je sporter(s)?
- Ben je voldoende op de hoogte van de reglementen van de sportbond?
- Organiseert de sportvereniging een informatieavond voor de trainer/coaches/begeleiders?
- Weet je hoe je de sporter(s) vooraf, tijdens en na de het sporten kan coachen?

Enkele praktische tips:

- Vraag een lijst met namen, (email)adressen en telefoonnummers van sporter(s) en ouders of maak deze zelf.
- Van nieuwe sporter(s) is het handig om een ingevuld aanmeldingsformulier te hebben; hierop kan extra informatie staan over de gezondheid van het kind, op welke school hij/zij zit en of hij/zij ook nog andere sporten beoefent.
- Kijk wie je kan vervangen bij ziekte of vakantie; dat kan ook een ouder zijn met een vaste taak ('hulpcoach').
- Maak afspraken over het beheer van de materialen en benodigdheden.
- Spreek met je sporter(s) en ouders af waar en hoe lang van tevoren je de sporter(s) verwacht voor het sporten.
- Spreek af hoe je de sporter(s) laat weten als het sporten niet door gaat; je kan een belijst maken.
- Zorg voor de (eventueel) benodigde sporter(s) identificatiepassen.
- Zorg dat je weet hoe je eventueel benodigde formulieren invult.





Jij als trainer/ coach/begeleider

Waar gaat het om als je de sporter(s) begeleidt?

En jij bent de leider, daar komt misschien meer bij kijken dan jezelf denkt.

Het gaat om:

- kinderen met plezier beter leren sporten
- maar daar hoort ook bij:
- het leren omgaan met verlies en winst
- het accepteren van leiding
- het omgaan met afspraken die je met je sporter(s) gaat maken

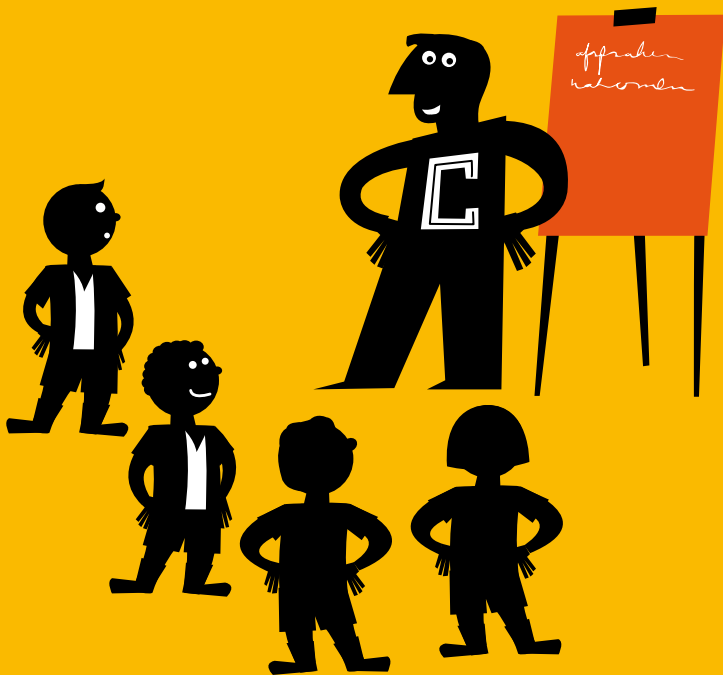
Je bent als trainer/coach/begeleider een voorbeeld voor de kinderen

Kinderen leren meer van wat je doet dan wat je zegt! Je gaat veel vrije tijd besteden om er als trainer/coach/begeleider met je sporter(s) wat van te maken dit seizoen/jaar; je wilt dat sporter(s) het beste uit zichzelf halen. Dat gaat alleen als je een goede band met hem/hen opbouwt. Respect krijgen, betekent dat je eerst respect moet geven. Dit doe je door de manier waarop je tegen je sporter(s) praat, uitleg geeft, opdrachten geeft en probeert de sporter(s) iets te leren.

Een paar tips:

- Gebruik humor, met een grapje krijg je een ontspannen sfeer.
- Leer je zelf aan om vooral te kijken naar wat er wél goed gaat en benoem dat, eerlijk en concreet. Zorg dat je vaker iets zegt of doet met een positieve dynamiek dan iets met een negatieve dynamiek. Op deze wijze stimuleer je kinderen.
- Praat vooral over wat je spelers zélf kunnen doen, in plaats van wat het gevolg daarvan is. Schrap rond spannende wedstrijden alles wat met resultaten te maken heeft uit je vocabulaire.
- Ben je bewust van verschillen, ieder kind is anders, als sporter, maar ook door een andere thuissituatie, soms een andere cultuur. Kijk hoe je hem of haar het beste aan kunt spreken: bij het ene kind is de directe manier het beste, bij een ander kies je een ander moment of andere toon (minder streng). Sommige kinderen hebben meer behoefte aan strenge, duidelijke regels dan anderen.
- Ook je houding en de toon waarop je praat zijn belangrijk: varieer je volume en toonhoogte. Door zacht en duidelijk te praten kan je soms meer aandacht vangen dan door te schreeuwen.





Je eigen sporter(s)

Hoe leer je je sporter(s) kennen?

- Elkaar aanspreken bij de voornaam is voor jou en voor de sporter(s) belangrijk.
- Vraag wat elk kind verwacht van het komende seizoen/jaar; behalve goed presteren, willen ze misschien specifieke dingen oefenen/leren.
- Vraag naar hun voorkeuren.

Jongere sporters

Bij de jongere sporters is het vooral belangrijk om ze in het begin zo veel mogelijk van alles te laten ervaren en proberen. In de loop van de tijd zullen ze dan vanzelf een voorkeur ontwikkelen. Spelletjes, humor en veel afwisselende interactie zijn door de korte aandacht die deze leeftijd heeft, goed om voor te bereiden. Geef ze zelfstandigheid en leiderschap naar kunnen en meer als symbolische functie.

Oudere sporter(s)

Vaak kennen deze sporters elkaar al van vorige jaren. Toch heb je elk jaar wisselingen en is het belangrijk om er met elkaar weer een groep sporters van te maken. Zorg ervoor dat niet een enkeling buiten de

boot valt. Besteed wat extra aandacht aan de nieuwkomers. Organiseer een gesprek aan het begin van het seizoen om de wederzijdse verwachtingen te bespreken. Ook de voorkeuren kunnen dan aan de orde komen. Laat de sporter(s) zo veel mogelijk zelf de beslissingen nemen en stuur zo nodig bij. Houd wel in de gaten of de sporter de taken ook echt aankan en uitvoert. Naarmate de sporter(s) ouder worden, kunnen ze meer verantwoordelijkheid aan en kun je daar als trainer/coach/begeleider veel aan hebben.

Afspraken maken met je team:

- **Neem als basis de (gedrags)regels van de sportvereniging, als die er zijn.** Bespreek die met je sporter(s) en maak met elkaar je eigen afspraken.



Je kunt verschillende soorten afspraken onderscheiden zoals:

- **Praktische afspraken:** bijvoorbeeld op tijd komen; afmelden als je niet kunt komen; douchen na training en wedstrijd.
- **Sportafspraken:** over de rollen, de posities, de doelen en hoe we dit willen bereiken.
- **Omgaan met sportmaterialen:** opruimen van shuttles, ballen, hesjes, doeltjes, netten etc ; de kleedkamer netjes
- **Omgaan met elkaar:** sporters onderling, met jou als trainer/coach/begeleider, met andere sporters en een scheidsrechter/jurylid; behandel iedereen zoals je zelf behandeld wilt worden, dus zonder schelden, pesten, beledigen, respecteer de beslissingen van de arbitrage of begeleiding.



- **Zorg dat de afspraken duidelijk zijn:** leg uit wanneer de kleedkamer netjes is, hoe ze met sportmaterialen om moeten gaan.
- **Leg ook uit waarom de afspraken belangrijk voor hen zijn:** als je weet waarom je iets niet mag, kan je je daar beter aan houden. En als iedereen zich aan de regels houdt, heb je meer plezier en meer tijd om lekker te sporten.
- **Vertel waarom je Nederlands spreken belangrijk vindt.** Een ander kan zich anders buitengesloten voelen en dat bevordert niet de sfeer en het onderling contact.
- **Houd bij het maken van afspraken rekening met de leeftijd en culturele achtergrond van de teamleden,** zodat iedereen ze begrijpt.
- **Bij spelers met een andere culturele achtergrond binnen je team, kan er verschil zijn in acceptatie van gedrag of het waarde hechten aan afspraken.**

Afspraken maken met de jonge sporters

Bij deze sporters houd je het simpel; je kunt afspraken verdelen in wat doen we wel en wat doen we niet, bijvoorbeeld: Wat doen we wel: op tijd komen. Wat doen we niet: schelden op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter.

Afspraken maken met de oudere sporters

Sporters van deze leeftijd kunnen zelf al vaak bedenken wat belangrijk is. Als ze er zelf over meedenken, zullen het eerder hun “eigen afspraken” zijn. Bij de oudere sporters kan je beginnen met de vraag wat ze zelf acceptabel vinden. Zo krijg je meteen discussie los en kunnen verschillen tussen sporters duidelijk worden.

Als er sportverenigingsafspraken zijn rond sportief coachen, gebruik die dan als uitgangspunt. Vraag wat ze vinden van zo’n regel en wat dat voor hen betekent. Probeer het concreet te maken: wat is sportief spelen, wanneer heb je respect voor je medesporter (bijv. niet uitschelden bij een gemaakte fout) of andere sporter. Probeer met elkaar tot afspraken te komen, die passen bij hun leeftijd.

Waar ligt de grens tussen gedrag wat nog net wel kan en wat niet meer kan?

De grens van wat gewenst en wat ongewenst gedrag is, is niet zo duidelijk af te bakenen. Wat voor de een nog wel kan (een bepaald scheldwoord bijvoorbeeld) gaat voor een ander te ver. Bij onacceptabel gedrag praten we over gedrag dat algemeen niet aanvaardbaar wordt gevonden. Dat is bijvoorbeeld het uitschelden of duwen van de scheidsrechter/een jurylid of official.

Met het maken van afspraken aan het begin van het seizoen/jaar geef jij als trainer/coach/begeleider aan wat je van je sporter(s) verwacht. Dat maakt het voor de sporter(s) makkelijker, maar ook voor jou.



Nu kun je ze bij ongewenst gedrag aanspreken: we hadden toch afgesproken dat.....?



Aanspreken is niet altijd makkelijk, soms wil je liever iets niet zien! Uiteindelijk levert het jou als trainer/coach/begeleider veel op als je het consequent probeert te doen: je investeert in je sporter(s). Dit krijg je in het verloop van het seizoen/jaar uitbetaald door een betere teamgeest en meer gemotiveerde spelers. **En met een betere sportprestatie hoop je natuurlijk ook op veel plezier!**

Hoe zorg je ervoor dat je de sporter(s) op een goede manier aanspreekt?

- **Vraag na waarom iemand iets doet** (er kan soms een 'goede' reden zijn; de sporter verdedigde zich bijvoorbeeld) Laat iemand uitleggen waarom hij iets gedaan heeft.
 - Geef niet te snel een oordeel, vraag door naar het waarom.
 - Ga na wat er feitelijk is gebeurd.
 - Behandel iedereen gelijk.
 - Zorg ervoor dat er geen gezichtsverlies wordt geleden, dus niemand openlijk voor schut zetten.. Maak het niet te zwaar als het niet nodig is, humor doet wonderen.
- **Soms hoeft je alleen aan te spreken:** ik zie/hoor je... doen; we hebben toch afgesproken dat we dat niet zouden doen?
- **Soms moet je bestraffen.** Een timeout (even niet meedoen) kan werken, want ze willen allemaal sporten.
- **Belonen van iemand mag in het openbaar;** iemand bestraffen of aanspreken op zijn gedrag werkt vaak beter door degene even apart te nemen.
- **Pas op voor te veel regels en afspraken,** het is een middel en niet een doel op zich!

Regels lijken soms vanzelfsprekend, maar kinderen worden niet hetzelfde opgevoed. Wat de één gewoon vindt om te doen, mag de ander thuis niet. En zelf heb je ook je 'eigen regels'... De regels bieden jou als trainer/coach/begeleider ook houvast. Bedenk van tevoren wat je doet als de sporter(s) zich er niet aanhouden. Als een sporter zich vaker niet aan de afgesproken regels houdt, kan een gesprek hierover wonderen doen. Neem even de tijd om uit te leggen wat je ervan vindt. De plek die je daarvoor kiest kan afhankelijk zijn van de ernst van de situatie en de leeftijd: even een gesprekje op het veld/de zaal/langs het bad of je gaat heel serieus in de bestuurskamer zitten. Dit helpt mee om de sporter te laten voelen dat het menes is wat je gaat zeggen.

Kom je er alleen niet uit bij problemen met een of meer sporter(s), bespreek dit dan met iemand binnen de sportvereniging. Soms is er iemand bij de sportvereniging verantwoordelijk voor gedrag op en rond het sportveld/-zaal/-bad. Dit kan de jeugdcoördinator zijn of iemand van het jeugdbestuur. Je kan natuurlijk ook een collega trainer/coach/begeleider vragen. Blijf er niet alleen mee zitten: jij als trainer/coach/begeleider bent echt niet de enige die dit tegenkomt met je sporter(s).



Vorbereiding op het sporten

Hoe kun je de sporter(s) begeleiden bij de voorbereiding op het sporten?

Instructies geven

- Probeer de aandacht vast te houden als je iets uitlegt.
- Wees goed verstaanbaar (praat niet tegen de wind in).
- Zoek een plek waar kinderen niet afgeleid worden.
- Betrek de kinderen erbij; stel vragen zoals: hoe zou je dit doen....
- Geef degene die veel aandacht vraagt een taak: vraag hem bijvoorbeeld de warming-up voor te doen; door extra aandacht verdwijnt dit soort gedrag vaak vanzelf.
- Ga na of datgene wat je over wilt brengen aan je sporter(s) ook echt overgekomen is. Dit kun je doen door te vragen of ze het begrepen hebben. Vaak zullen ze ja knikken ook al weten ze het nog niet precies. Door een vraag over de inhoud te stellen, bijvoorbeeld "waarom gaan we eerst dit en dit doen en dan....", zal de instructie beter blijven hangen.

- De jongere sporter(s) zijn gauw afgeleid; probeer ze op een speelse manier bij de les te houden.
- De oudere sporter(s) blijven eerder geïnteresseerd als hun mening gevraagd wordt en ze mee kunnen denken.

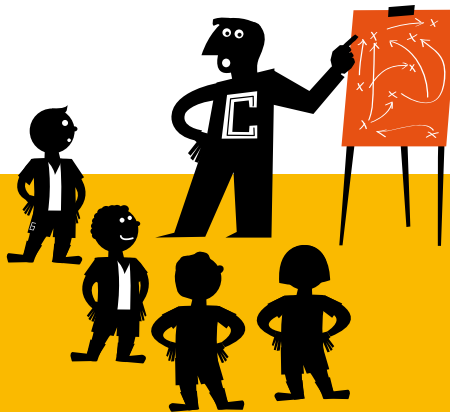
Vragen die je kunt stellen zijn:

- Hoe zou jij dat in deze situatie (bijv. een wedstrijd-situatie) doen?
- Wat vertelde ik net over deze techniek?
- Waarom is dat belangrijk; hoe kun je dat tijdens het sporten gebruiken?

Als trainer/coach/begeleider kan je alleen of in overleg met de rest van de begeleiding het beste plan van aanpak maken. Als je de sporter(s) erbij betreft, krijg je een plan waar iedereen zich prettig bij voelt. Maak het plan niet pas op het laatste moment, neem er de tijd voor.

- Zet het plan op papier als sporter(s) daardoor beter zijn tactiek en taak weet.
- Zorg dat iedereen weet wat hij moet doen en probeer dit uit te leggen op het leeftijdsniveau dat past bij de sporter(s).
- Laat de jonge sporter(s) ook verschillende taken uitvoeren; dit kan bijdragen aan de ontwikkeling van de sporter(s).

- Je kunt uitleggen wat het doel van een bepaalde taak is: daarmee ga je op een bepaalde manier de sportprestatie in.
- Er zijn redenen om een keer niet te komen trainen of bij het sporten te zijn: proefwerkweek, bijzondere verjaardagen, familiebezoek. Vertel als trainer/coach/begeleider aan je sporter(s) wie waarom niet aanwezig kan zijn. Dat geeft duidelijkheid voor iedereen.
- Tijdens de Ramadan kunnen kinderen sneller moe zijn en minder energie hebben. Laat ze dan bijvoorbeeld op halve kracht/beperkt meesporten.



Hoe kun je je sporter(s) motiveren om met meer plezier beter te gaan sporten?

- Altijd belonen als ze het goed doen: goed gedrag, een goede uitvoering is niet vanzelfsprekend.
- Gul zijn met complimenten, dat werkt het beste om sporter(s) nog meer te stimuleren.
- Beloon de inspanning die een sporter doet om zijn taak goed uit te voeren, ook al is het resultaat nog onvoldoende.
- Geef alle sporter(s) op hun beurt een compliment; als je wilt dat ze beter gaan sporten is dat een belangrijke stimulans.
- Niet alleen de uitblinker heeft het goed gedaan; ook andere de andere sporter(s) hebben op hun manier hard gewerkt.



Als je iemand aanwijzingen geeft en je wil dat hij/zij het echt beter gaat doen, let dan op drie dingen:

- Begin met een compliment (goed gelopen)
Deze moet gemeend en specifiek zijn;
- Dan een instructie, tip op de toekomst gericht: als je straks in ... situatie zit, zorg dan dat je ... doet;
- Als je aanvoelt dat de sporter wat onzeker is: tot slot nog een aanmoediging.

Maak geen bestraffende of sarcastische opmerkingen. Dat maakt onzeker; de meeste kinderen gaan dan juist minder goed sporten en zijn bang om fouten te maken.

Fouten zijn om van te leren! Geef ondersteuning en zeg hoe het anders kan. Kritiek krijgen binnen de groep sporter(s) is voor iedereen verschillend; bij sommigen komt het harder aan dan bij anderen. Kinderen (en zeker de oudere jeugd) voelen zich al gauw in hun eer aangetast; dit kan soms te maken hebben met een andere culturele achtergrond.



De ouders

Hoe kan je ouders op een positieve manier bij het sporten van hun kind betrekken? Hoe kan je voorkomen dat ouders het sporten van kinderen negatief beïnvloeden?

- Organiseer aan het begin van het seizoen een bijeenkomst met de ouders van je sporter(s).
Vertel iets over:
 - Wat de kinderen leren op de training (informatie door de trainer);
 - Hoe het tijdens het sporten gaat; of je een nabespreking houdt na de het sporten (ouders kunnen hier dan rekening mee houden);
 - Wat je manier van begeleiden is (veel positieve aanmoediging);
 - De afspraken over (on)gewenst gedrag, die je samen met de sporter(s) hebt gemaakt;
 - Je aanpak van belonen en straffen; bijvoorbeeld dat de sporter(s) een deel niet sport als hij/zij zonder reden niet op de training is geweest;
 - Hoe ze hun kind het best kunnen motiveren (positief belonen in plaats van negatieve opmerkingen)

- **Leg uit wat ouders kunnen doen voor hun kind en de sportvereniging;** maak hier duidelijke afspraken over. Ieder kan een eigen taak vervullen die het best bij hem/haar past:
 - rijden (rijschema is handig);
 - kantinedienst;
 - kleding wassen;
 - drinken verzorgen;
 - de sportmaterialen beheren;
 - een verslag maken voor het clubblad of de website;
 - scheidsrechter/jurylid zijn etc.
- **Probeer een ouder te vinden,** die als hulptrainer/coach/begeleider inzetbaar is voor bepaalde activiteiten.
- **Bij een goed contact met jou als trainer/coach/begeleider en ouders en de ouders onderling,** maakt dat zij meer betrokken zijn bij de sporter(s). Vertel hoe belangrijk dat voor hun kind is.
- **Maak een praatje met ouders als ze er zijn;** zo voelen ze zich betrokken bij de sportvereniging. Sommige ouders zijn wat moeilijker te benaderen. Probeer in zo'n geval een keertje thuis langs te gaan.

- **Na 2 of 3 maanden kun je met elke ouder in een '10 minuten gesprek':**
 - Vertellen hoe het met hun kind gaat, hoe hij vordert met het sporten;
 - Vragen naar bijzonderheden: hoe gaat het op school, is er een reden waarom hij vaak te laat komt?

Dat de ouders interesse tonen in en betrokken zijn bij het sporten van hun kind, is voor de kinderen het belangrijkste. Daarnaast...

- **Zorg voor duidelijke afspraken met ouders** over wat ze niet mogen doen en leg ook uit waarom:
 - Instructies of kritiek schreeuwen naar hun kinderen tijdens het sporten (kinderen worden afgeleid en horen verschillende adviezen);
 - Zich bemoeien met de tactiek (tijdens de sporten is de coach de baas);
 - Het sportveld/-zaal/-bad oplopen (verstoort het sporten);
 - De scheidsrechter/het jurylid/de official of een andere sporter beledigen (het slechte voorbeeld).
- **Bedenk van te voren antwoorden op veel voorkomende vragen van ouders.** Als je het niet meteen weet, zeg je dat je er op een ander moment op terug komt. Uiteraard moet je dat dan ook doen!



Het sportevenement

Hoe begin je goed voorbereid aan het sporten?
Hoe kun je meehelpen aan een prettige sfeer voor het sporten?

- Ontvang de tegenstander/andere sporter(s) goed; wees gastheer en wijs ze zo nodig de kantine en kleedkamers.
- Maak zo snel mogelijk kennis met de trainer/coach/begeleider van de andere sporter(s), onthoud zijn naam en maak een praatje; kijk of de voorzieningen (kleedkamer) in orde zijn.
- Betrek ook de scheidsrechter/het jurylid (indien van toepassing) er nog even bij en bespreek eventuele te verwachten problemen (het weer, blessures, wisselers).
- Zeg nog iets over de verwachting van een sportiviteit, de andere sporter(s) zal zich hopelijk aangesproken voelen.
- Laat de sporter(s) met elkaar kennismaken.

- Straal als trainer/coach/begeleider naar je sporter(s) uit hoe je de andere sporter(s) ziet: als iemand die je nodig hebt om een leuk sportevenement te kunnen hebben.
- Geef adviezen mee voor tijdens het sporten die begrijpelijk zijn voor je jongens en/of meiden.

Hoe zorg je dat het sporten sportief verloopt?

- Jouw houding is belangrijk voor de sporter(s): zorg voor een positieve uitstraling, heb contact met de sporter(s), maak een ontspannen indruk.
- Bedenk wat je gaat doen bij ongewenst gedrag van je sporter(s); de scheidsrechter/het jurylid of de official ziet niet alles. Als je iets niet acceptabel vindt, kun je de sporter(s) bijvoorbeeld 10 minuten time-out geven. Blijf je eigen regels hanteren die je hebt afgesproken met je sporter(s).
- Bedenk bij incidenten wat je kunt doen om te zorgen dat het niet verder uit de hand kan lopen; maak daarover van tevoren ook afspraken met de sporter(s).

Hoe zorg je dat de sporters de scheidsrechter/het jurylid in zijn rol accepteren?

- Maak duidelijke afspraken over het omgaan met de scheidsrechter/jurylid: geen discussie, accepteren!
- Leg uit hoe moeilijk het is om scheidsrechter/jurylid te zijn;
- Als de sportvereniging een keer een spelregelavond (bijv. in quizvorm) organiseert, snapt iedereen hoe moeilijk het eigenlijk is. Kinderen krijgen dan vanzelf meer respect voor de scheidsrechter/het jurylid!
- De scheidsrechter/jurylid is meestal van de eigen sportvereniging. Hij/zij kan soms beslissingen nemen die in het voordeel zijn van die sportvereniging. Bespreek met je sporter(s) van tevoren hoe je daarmee om moet gaan.



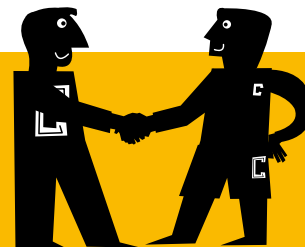
Hoe bereik je dat de sporters zich steeds weer opladen en met 'nieuwe energie' verder gaan?

- Zorg dat een ouder het drinken verzorgt.
- Bespreek met de sporter(s) wat er goed ging en wat beter kan; je kan enkele sporter(s) ook zijn of haar eigen mening laten geven.
- Ga vol goede moed en met nieuwe instructies verder.

Hoe zorg je ervoor dat de sporter(s) na het sporten een goed gevoel overhouden (ook als de prestatie minder was)?

- Zorg dat na afloop de sporter(s) elkaar handen geven; contact houden is belangrijk, ook na een wat minder sportieve sportprestatie. Benadruk in zo'n geval dat het sporten klaar is: dus geen verbale of fysieke acties op weg naar de kleedkamer.
- Bedank de betrokken officials en maak afspraken of je dat alle sporter(s) laat doen: afspreken is ook nakomen.
- Zorg dat je na het sporten nog even contact hebt met de trainer/coach/begeleider van de tegenstander. Dit kan een handdruk zijn, maar ook een kort gesprekje over het verloop. Je komt elkaar weer tegen; een goed contact met de anderen is ook voor jou als trainer/coach/begeleider prettiger. Wees je bewust van het voorbeeld voor je eigen sporter(s) !

- Afhankelijk van de situatie kun je de nabespreking op het sportveld/-zaal/-bad of in de kleedkamer doen. Bij de jongere sporter(s) houd je het kort; ouders willen vaak al snel weer door naar huis. Bespreek met de sporter(s) het verloop van het sportevenement: laat alle sporter(s) hun mening geven.
- Benoem positieve momenten en kijk wat er volgende keer anders/beter kan.
- Beloon ze als ze zich maximaal hebben ingespannen om hun taak goed uit te voeren;
- Probeer je eigen emotie niet de boventoon te laten voeren, bespreek de gebeurtenissen en relativeer het.
- Maak zelf een verslagje voor het krantje of website of vraag een van de ouders dit te doen; zorg daarbij dat je er over iedere sporter(s) wat geschreven wordt. Houd de toon positief ook bij minder goede prestaties: volgende keer gaan we het nog beter doen!





Spelen bij de eigen en bij een andere sportvereniging

Bij een andere sportvereniging spelen kan heel anders zijn dan bij de eigen sportvereniging. Wat kan je voor verschillen in beleving tegenkomen en hoe kan je ermee leren omgaan?

Thuis ontvang je de andere sporter(s) bij jouw sportvereniging in jullie eigen sfeer. De ander zal zich aanpassen. Bij de andere sportvereniging kom je met je sporter(s) in de sfeer van de ander. Dat kan behoorlijk verschillen:

- Van de stad naar het platteland of andersom;
- Van heel prestatiegericht of ruw sportend naar puur voor de lol;
- Van een hele witte of gemengde club naar een heel Surinaamse of Turkse vereniging.
- Er kunnen verschillen in beleving van het sporten bij verschillende culturen zijn:
- Temperament: snel emoties laten zien (woede, blijheid), fanatieker in het spel.

- Individuele technische hoogstandjes staan in aanzien.
- In sommige culturen kan het groepsgevoel heel sterk zijn.
- In de puberteit kan het zoeken naar de eigen identiteit zich uiten in een sterkere hang naar de eigen cultuur.
- Bespreek met je sporter(s) de verschillen die je denkt tegen te komen als je bij andere sportverenigingen bent. Bedenk ook hoe jij en je sporter(s) met je gedrag overkomen bij de ander. Het kan gaan om dingen zoals:
 - fanatieke supporters;
 - discriminerende opmerkingen;
 - elkaar niet kunnen verstaan.

Bereid je sporter(s) voor op deze andere sportbeleving; je sporter(s) zijn zich dan meer bewust van de invloed van het eigen gedrag op de ander en omgekeerd.

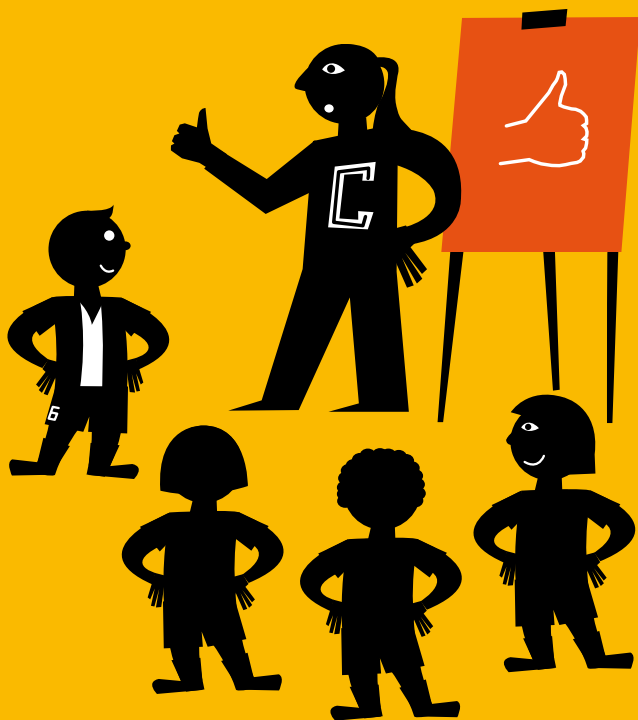




Kampioen/prestatie?

Hoe kun je het seizoen/jaar op een goede manier afsluiten (ook als je geen kampioen bent geworden)?

- **Besprek met de sporter(s) de ervaringen van het afgelopen seizoen/jaar:**
 - Wat ging goed, wat kan beter?
 - Wat heeft de sporter(s) geleerd?
 - Hoe ziet het volgende seizoen/jaar eruit?
Inventariseer alvast de wensen, dan kun je die bespreken met de sportvereniging; wie gaan er over naar een volgende groep?
 - Besprek ook je eigen rol, vraag wat ze van je rol als trainer/coach/begeleider vonden.
- **Je kunt een aantal vragen op een formulier meegeven** (rekening houdend met hun leeftijd) zoals: wat vond je wel of niet leuk bij de training, het sporten, je mede sporter(s), de sportvereniging?
- **Organiseer enkele activiteiten met sportverenigingen in de buurt en betrek de ouders daarbij.**
- **Sporten met/tegen de ouders kan een prachtige afsluiting zijn.**



Terugblik: een mooi seizoen/jaar

Vorbereiden, motiveren en organiseren. Het zijn wezenlijke taken van een trainer/coach/begeleider. Maar uiteindelijk gaat het er natuurlijk om, om tijdens het sporten steeds beter te worden. Dát is waar de sporter(s) veel plezier aan beleven. Een mooie bekroning is natuurlijk als je aan het eind van het seizoen/jaar/sportevenement kampioen/eerste/de beste bent geworden!

Natuurlijk zit ook dáár organisatie aan vast. Want de titel moet gevierd worden! De sporter(s) krijgen bloemen, ze worden getrakteerd in de kantine en ontvangen misschien zelfs ter herinnering een medaille die jij als trainer/coach/begeleider hebt laten maken. Niet alleen de sporter(s), maar ook de trainer/coach/begeleider zelf zal jaren later nog steeds met plezier terugkijken op dit hoogtepunt.

Geen kampioen/eerste geworden? Niet getreurd. Ook dán zijn er genoeg mooie momenten om op terug te blikken. Je hebt sporter(s) geleerd beter te sporten.

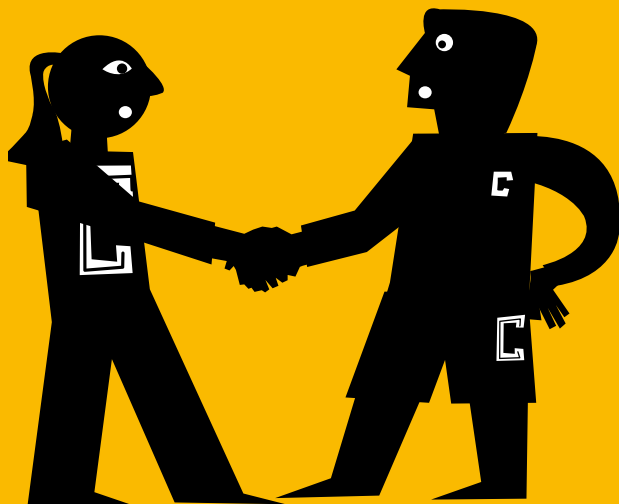
Als het goed is, zijn ze een hechter geworden. Samen hebben jullie teleurstellingen verwerkt en samen hebben jullie gejuicht. Jij was erbij en je hebt het allemaal in goede banen geleid.

Of je sporter(s) nou kampioen/de beste is/zijn geworden of niet, het is altijd leuk een (sport)activiteit te organiseren voor het eind van het seizoen.

Mooie tip: een (sport)activiteit waarbij ook ouders in actie komen. In een ontspannen sfeer leren sporters, ouders en trainer/coach/begeleider elkaar nóg beter kennen. Voorzichtig wordt alweer vooruitgekeken op het volgende seizoen/jaar.

Want ook dát hoort bij de laatste momenten van het sportseizoen/-jaar. De trainer/coach/begeleider bespreekt met zijn sporter(s) wat goed en minder goed is gegaan. Wat hebben we geleerd? Waar moeten we volgend seizoen/jaar op letten? Welke verwachtingen heeft iedereen? En ondertussen merk je als trainer/coach/begeleider dat het bij jou ook alweer begint te kriebelen...





De eigen sportvereniging

Wat is je rol als jeugdtrainer/coach/begeleider binnen de sportvereniging?

- **Houd goed contact met medeteamtrainers/coaches/begeleiders, ouders en jeugdbestuur:** Stem af en wissel ervaringen uit met elkaar. Probeer eventuele irritaties liefst persoonlijk met de betreffende persoon te bespreken; communicatie over gevoelige zaken kan via de mail soms anders overkomen dan de bedoeling is.
- **Meld het jeugdbestuur als je ergens tevreden of ontevreden over bent.** Geef niet te snel de sportvereniging de schuld als er iets mis gaat, voel je zelf verantwoordelijk.
- **Organiseer (indien van toepassing) met de sportvereniging een spelregelavond** in de vorm van een leuke quiz voor de sporter(s): zo ontdekken kinderen en ouders hoe moeilijk het is om een goede scheidsrechter/jurylid te zijn en creëer je vanzelf respect voor de officials.

- Vraag je sporter(s) naar hun ideeën over de training, het sporten, het organiseren van extra activiteiten bij de sportvereniging.
- Stel de sportvereniging voor dat de aanvoerders van de oudere jeugd een paar keer per jaar een afvaardiging bij elkaar komt om voorstellen te doen voor zaken die zij zouden willen, een soort jeugd-raad. Zo betrek je de jonge sporter(s) meer bij de club en kan je rekening houden met hun wensen.





Achtergrond en doel 'Sportief Coachen' en 'Naar een veiliger sportklimaat'

Je hebt dit coachboekje ontvangen omdat je het traject 'Sportief Coachen' hebt gevolgd. 'Sportief Coachen' maakt deel uit van het programma 'Naar een veiliger sportklimaat'.

Met het programma 'Naar een veiliger sportklimaat' gaat de sportsector de komende jaren binnen de eigen invloedssfeer gewenst gedrag stimuleren en ongewenst gedrag voorkomen en aanpakken. Het programma wordt uitgevoerd door de sportbonden en sportverenigingen in Nederland.

Er liggen twee belangrijke basisdoelstellingen ten grondslag aan het verwerven van vaardigheden om een dergelijk sportklimaat te creëren:

- Bewustwording van de eigen rol: wat zijn mijn rollen? Wat behoort logischerwijs tot mijn verantwoordelijkheid?;
- Inzicht krijgen in het effect van het eigen handelen: wat roept mijn gedrag op?

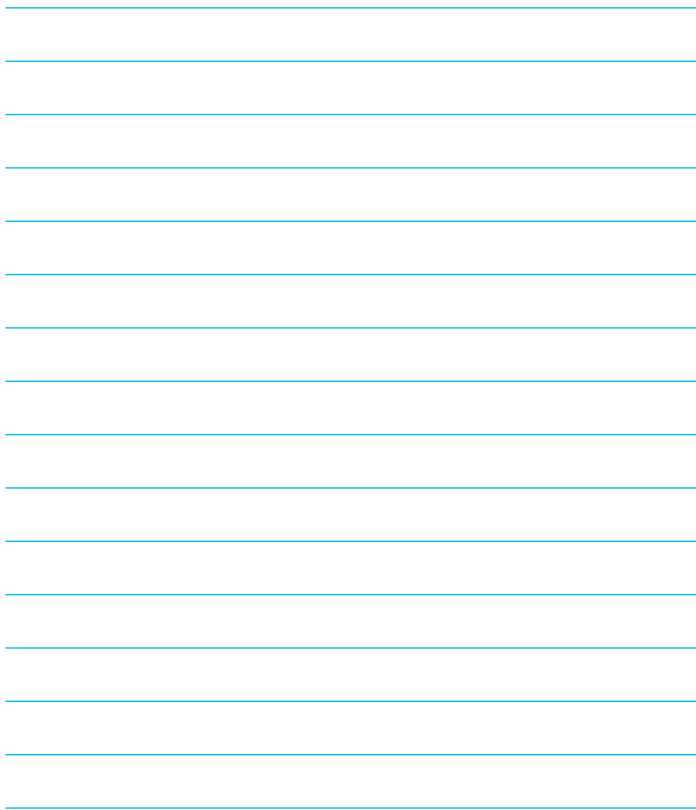
Het verenigingstraject 'Sportief Coachen' richt zich op trainers/coaches/begeleiders en is opgebouwd uit de onderdelen:

- Structuur bieden: hoe doe ik dit als trainer/coach/begeleider?;
- Begeleiden van spelers: wat is het effect van mijn handelen, manier van coachen, en hoe zorg ik voor effectieve begeleiding met behulp van positief 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 is ontstaan vanuit de behoefte om meer aandacht te besteden aan preventie en bij ongewenst gedrag meer te kunnen doen dan alleen sanctioneren. Het is voor sportverenigingen vaak wel duidelijk wat er van hun trainers en sporter(s) verwacht wordt als het gaat om sportief coachen, maar niet hoe zij dit in het dagelijkse gedrag tijdens het sportensportveld/-zaal/-bad kunnen realiseren.

Het doel van het traject is om een veilig en plezierig klimaat bij de sportverenigingen te creëren, waarbinnen jeugdsporter(s) met meer plezier beter leren sporten. Het streven is naar een combinatie van plezier en prestatie op alle niveaus.

Naast het verenigingstraject Sportief Coachen worden er 6 verschillende bijscholingen georganiseerd voor trainers/coaches/begeleiders die bijdragen aan een veilig en plezierig klimaat. De specifieke thema's van deze bijscholingen zijn: Coachen op sociaal gedrag, Omgaan met 6-12 jarigen, Omgaan met pubers, Omgaan met autisme in de sport, Herkennen en preventie van seksuele intimidatie en Weerbaarheid. Kijk voor meer informatie en inschrijven op www.academievoorsportkader.nl



A series of 18 horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.



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

Samen
naar een veiliger
sportklimaat