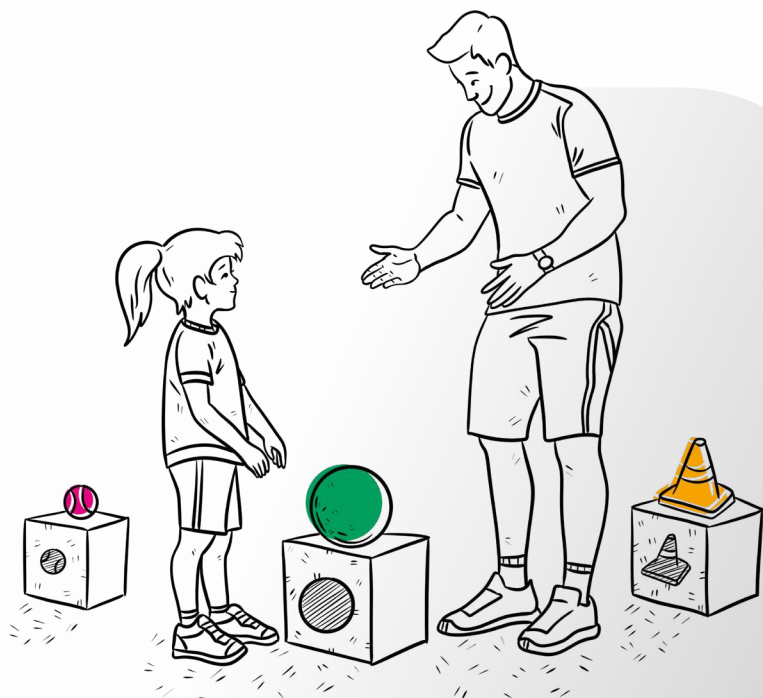


De Uitdagingen



Acht pedagogische
uitdagingen voor jeugdtrainers
en -coaches

Jij bent trainer of coach van een groep jonge sporters. Dat betekent dat jij kinderen en jongeren het plezier van sporten bij een sportclub laat ervaren.

Hier maken ze mee hoe het is om in een groep te functioneren. Ze leren dat inzet leidt tot ontwikkeling en stap voor stap beter worden. Ook leren ze dat het soms even tegen kan zitten. En hoe je daarmee om moet gaan. Ze leren dat niet iedereen hetzelfde is. Maar dat iedereen er wel bij hoort. Bij al deze leerervaringen heb jij, bewust of onbewust, een belangrijke rol. Je maakt hele mooie momenten met je pupillen mee. Maar vraagt je soms ook af: hoe moet ik hier nu weer mee omgaan?

Het trainen of coachen van jonge spelers zit vol met uitdagingen. In dit boekje lees je over de 8 grootste uitdagingen. En hoe je hier het beste mee om kunt gaan. Met praktische tips en voorbeelden uit de praktijk.

Training geven aan jonge sporters is meestal een enorm dankbare rol. Vaak lachende, rode gezichten en vrolijke stuiterballen. Maar soms ook verdriet en teleurstelling. Stap voor stap zie je een groep losse jongeren een hecht team worden. Misschien een vriendengroep voor vele jaren. Een groep jonge sporters die samen plezier heeft en zich ontwikkelt. Ieder op een eigen manier. Met alle eigenaardigheden die daarbij horen. De praatjesmakers, de toppertjes, de dromers, de stillen, de minder getalenteerden. En natuurlijk de haantjes-de-voorsten.

Om een leuk team te krijgen is de trainer natuurlijk heel erg belangrijk. De trainer zorgt voor duidelijkheid en structuur. Zodat iedereen weet waar hij aan toe is. De trainer inspireert, stimuleert en geeft complimenten. Maar moet af en toe ook afremmen en gedrag corrigeren. Een goede trainer zorgt ervoor dat iedereen zich gezien en gewaardeerd voelt. En dat niemand buiten de boot valt. Maar hoe doe je dat allemaal? Uitdagingen, uitdagingen, uitdagingen....

Trainers Academie Hardenberg

Met de Trainers Academie helpen we jeugdtrainers met alle uitdagingen van het trainen en begeleiden van jeugd en jongeren. We beginnen met dit informatieboekje en het aanbieden van verschillende workshops.

De Academie heeft de volgende doelen:

- Zorgen voor een plezierig sportklimaat in een veilige sfeer. Vooral jonge sporters verdienen een plezierig sportklimaat. Daarbij helpt het om (jeugd)trainers te scholen en deskundiger te maken.
- Werken aan een gezonde generatie 2040. Als jonge sporters van nu met veel plezier en met goede begeleiding sporten en bewegen bij de sport- en beweegaanbieders in de gemeente Hardenberg, is de kans aanzienlijk groter dat ze dat een leven lang blijven doen.
- Vrijwilligersplezier = sportplezier. Als vrijwilligers (lees: jeugdtrainers) plezier hebben in hun rol als trainer dan blijven ze dit langer doen. En levert dit meer sportplezier op bij de personen aan wie zij trainingen geven. Het is daarom belangrijk om vrijwilligers daarbij goed te ondersteunen en begeleiden.

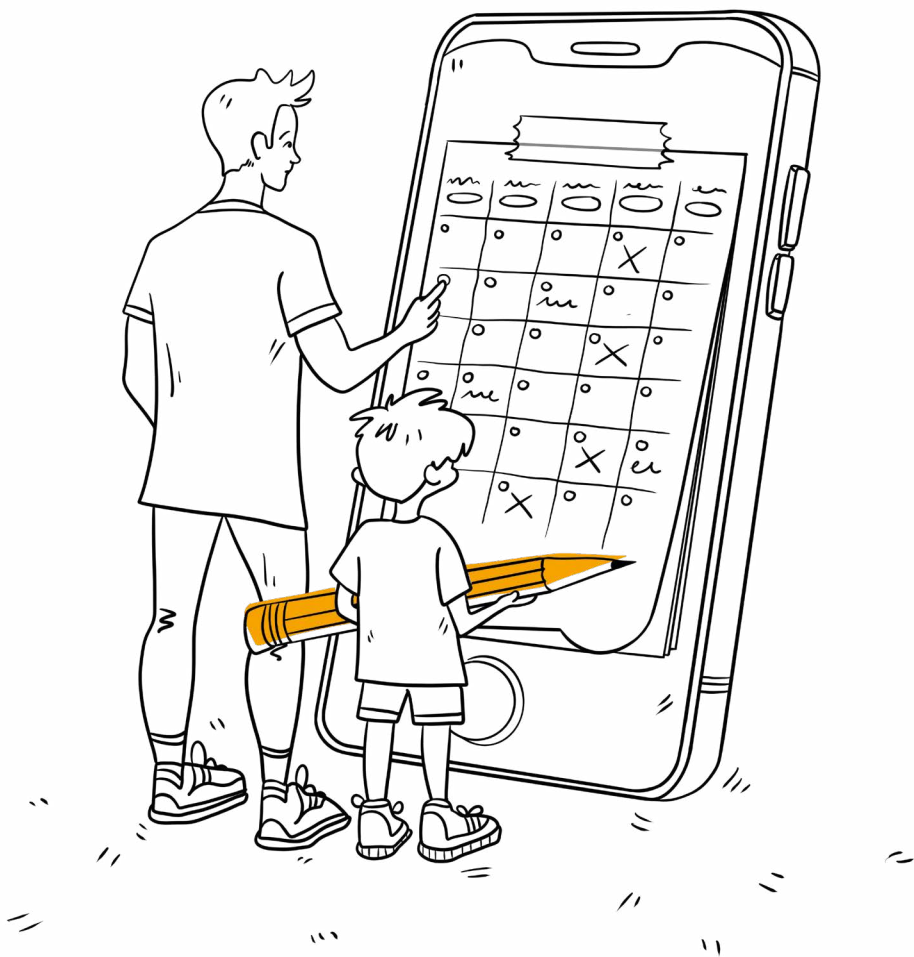
Heb je als jeugdtrainer vragen? Of heb je hulp nodig met alle uitdagingen die er zijn? Neem dan vooral contact met ons op.

T 14 0523

E gewoonactief@hardenberg.nl

Inhoud

Uitdaging 1	
Afspraken maken.....	7
Uitdaging 2	
Duidelijk zijn.....	10
Uitdaging 3	
Complimenten geven.....	14
Uitdaging 4	
Omgaan met ouders.....	18
Uitdaging 5	
Winnen en verliezen	22
Uitdaging 6	
Uitdagend gedrag.....	26
Uitdaging 7	
Aandacht geven.....	30
Uitdaging 8	
Groepsdynamiek.....	34
Notities	38
Colofon	42



Uitdaging 1

Afspraken maken

Hoeveel minuten voor de wedstrijd verzamel je? Wat doe je als iemand niet komt opdagen? Sta je niet in de basis als je de training mist? Moeten telefoons uit bij de bespreking?

Dit moet je van tevoren allemaal goed bespreken met je spelers. Afspraken maken is één van de uitdagingen waar jij mee te maken gaat krijgen. Goede afspraken zijn de basis voor een fijn seizoen. Merk je later dat een aantal dingen niet lekker lopen? Dan kun je de spelers (of ouders) aan de afspraken herinneren. Heb je de afspraken nog niet gemaakt? Het is nooit te laat om dat toch nog te doen. Dit geeft rust en duidelijkheid.

NOC*NSF stelde 4 inzichten op voor trainers en coaches. Die komen ook terug in dit boekje. Het gaat om:

1. Structureren
2. Stimuleren
3. Individueel aandacht geven
4. Regie overdragen

De afspraken die je maakt, zijn praktisch en inhoudelijk. Ze gaan bijvoorbeeld over hoe laat je aanwezig bent. En welke kleding je aan moet. Over hoe we met het materiaal omgaan. En hoe je je afmeldt als je een keer niet kunt. Er is niet één goede manier om dit te doen, als het maar duidelijk is wat je afspreekt.

Een voorbeeld hiervan is een coach die boos werd omdat een speler zich via de app afmeldde. Hij vond het gemakzuchtig en respectloos. Maar omdat veel jongeren vaker appen dan bellen, was die speler zich van geen kwaad bewust. Als je afspreekt op welke manier je je afmeldt, voorkom je dit soort misverstanden.

Inhoudelijke afspraken gaan bijvoorbeeld over de omgang met de scheidsrechter. Of hoe we als team met elkaar omgaan. Hoe geven we elkaar feedback? En hoe zorgen we dat iedereen zich prettig voelt in het team? Vergeet niet deze afspraken ook met de ouders langs de kant te maken. En houd je ook zelf aan die regels. Kinderen leren namelijk meer van wat we doen dan van wat we zeggen.

Je moet ook goed uitleggen waarom je de afspraken belangrijk vindt. Spelers en ouders doen dan eerder hun best om zich eraan te houden. Als we ouders vragen om tijdens de wedstrijd alleen aan te moedigen en niet mee te coachen, dan vinden sommige dat stom en overdreven. Het helpt dan als je uitlegt dat het voor hun kind verwarrend is. Bijvoorbeeld omdat hun aanwijzing misschien niet klopt met die van de coach. Een minder leuke uitleg, die net zo waar is: kinderen vinden het vaak heel leuk als ouders komen kijken. Maar ze vinden het niet fijn dat hun ouders aanwijzingen geven.

Tot slot helpt het als je de afspraken samen met de spelers maakt. Het blijkt dat kinderen en jongeren zich veel beter aan afspraken houden, als ze er zelf over mee mochten beslissen. Het is goed om deze afspraken in de eerste fase van de groepsvorming te maken. Dat doen ze in het onderwijs ook.

Tips

1. Maak de afspraken simpel en praktisch.
2. Maak de regels samen met de kinderen.
Zij vinden vaak dezelfde dingen belangrijk als de trainer/coach.
3. Formuleer de regels positief, benoem het gewenste gedrag dat je wilt zien.
4. Maak de afspraken samen met je spelers.
5. Betrek ook de ouders hierbij en neem de afspraken met hen door.
6. Spreek af wat er gebeurt als je je niet aan de regels houdt.
7. Maak niet te veel regels, 5 of 6 is genoeg.

Uitdaging 2

Duidelijk zijn

“Als je werkt met jonge kinderen zijn structuur en duidelijkheid heel belangrijk. Als het ritme en duidelijke grenzen ontbreken, voelen kinderen zich niet veilig. En kunnen ze zich niet optimaal ontwikkelen. Ze zoeken dan steeds de grenzen op. Daardoor ben jij meer politieagent dan trainer. Heel vermoeiend, voor jou én voor de kinderen. Wat hierbij helpt zijn een duidelijke structuur en grenzen. En het maken van heldere en concrete afspraken.” (Juf Bertine van lettersenspetters.nl)

Het leuke is dat kinderen het ook zelf aangeven! Tijdens een workshop over positief coachen voor jonge kinderen en pubers vertelden kinderen wat ze een goede trainer vonden:

“Dat ie gewoon duidelijk is bij de training.” (jong kind)

“Voor mij is een goede trainer iemand die motiverend is maar ook heel duidelijk en consequent is.” (puber)

Duidelijkheid is fijn. Het zorgt voor rust en voorspelbaarheid. Je maakt afspraken, daar houdt iedereen zich aan. En doe je dat niet, dan word je daarop aangesproken. Het bekende ‘afspreken-aanspreken’. En kinderen zullen zich soms niet aan de afspraken houden. Ga er dan niet meteen vanuit dat spelers dat expres doen. Herhaal de afspraken als dat nodig is. En heb geduld.

Vertel welk gedrag je wél wil zien in plaats van te zeggen wat ze níet goed doen. Vraag de spelers bijvoorbeeld om stil te zijn. En zeg niet dat ze niet door je heen moeten praten.

Als je aan kinderen uit groep 3 vraagt om op te ruimen na ze een kennismakingsles over hockey, is het resultaat waarschijnlijk één grote wirwar van sticks, ballen en hesjes.

Maar vertel je de kinderen dat ze na de les moeten opruimen. En dat dat betekent dat ze de ballen in de bak moeten doen, de sticks bij de bank moeten leggen. En de hesjes aan jou moeten geven. En daarbij vier kinderen aanwijst. Dan wordt alles netjes opgeruimd.

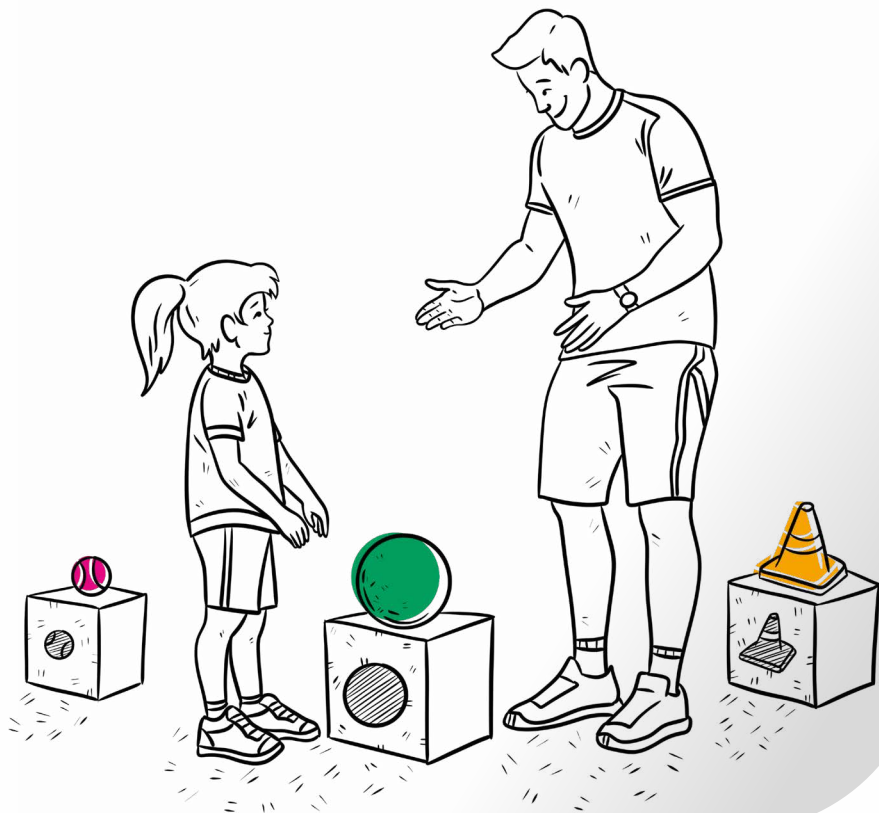
Bedenk dus of je wel echt duidelijk was, vóór je boos wordt of iemand aanspreekt.

Ook kun je een compliment geven over positief gedrag. In plaats van negatief gedrag te corrigeren. Veel leraren gebruiken deze truc. Dit kan ook met technische of tactische afspraken.

Noem tijdens de rust van een wedstrijd bijvoorbeeld hoe mooi het was dat een speler de bal naar de zijkant speelde. Waardoor het team goed op kon bouwen. In plaats van klagen tegen een speler dat hij door het midden opspeelde. Daar de bal verloor en daardoor de tegenstander een kans gaf. Kinderen weten vaak zelf ook wel wanneer ze een fout hebben gemaakt. Als je daar extra aandacht aan geeft, breekt dat het zelfvertrouwen verder af.

We hebben ook zelf een voorbeeldfunctie. Kinderen doen wat jij doet. Niet wat je zegt. Stel dat jij als trainer steeds jouw wil aan hen oplegt, gewoon omdat jij dat wilt. Dan laat je zien aan het team dat

dat acceptabel gedrag is. Kinderen met een sterke wil, moeten juist leren dat ze ook rekening moeten houden met een ander. Dat leren ze alleen als ze zien dat jij dit ook doet.



Tips

1. Herinner de spelers aan de gemaakte afspraken, als dat nodig is.
2. Benoem welk gedrag je wél wilt zien.
3. Beloon de spelers die het goede gedrag laten zien.
4. Houd het luchtig, ook als je gedrag wilt corrigeren.

Uitdaging 3

Complimenten geven

“Ja, maar in jouw lichte zitten ook maar weinig goede meisjes” zei een trainster toen een speler enthousiast vertelde dat ze in de selectie zat.

“Een trainer ging meteen schreeuwen tegen de kinderen wat ze moeten doen, maar sommige kinderen kunnen dat nog niet meteen.”

“Wat ik heel vervelend vind, is als je een ding fout doet en je weet het, en dan gaat je coach dat gewoon herhalen, terwijl je weet al dat je het fout doet.”

“Ik vind dat sommige trainers iets te negatief zijn. Ik vind het juist wel leuk dat je zegt wat er wél kan en niet wat er niet kan.”

Er zijn heel veel voorbeelden van hoe het niet moet.

We vinden het allemaal logisch dat dit niet werkt. Toch gebeurt het elke dag. Het zit blijkbaar in onze aard om kritisch te zijn. Naar onszelf, maar ook naar de mensen om ons heen. Sommige trainers en coaches denken dat plezier en presteren niet samengaan. Maar plezier en presteren gaan juist heel goed samen.

Plezier is onmisbaar voor elk niveau. Zo stopte een oud-profvoetballer al jong omdat hij er geen plezier meer in had. En ongelukkig werd van het wereldje. En een oud-tophockeyster stopte jong omdat ze heel erg onzeker werd van haar coach. Ze verloor al het plezier en daarmee eigenlijk ook zichzelf.

Plezier is dus belangrijk. Complimenten geven is een belangrijk middel dat jij als trainer of coach kunt gebruiken. Een compliment geven is meer dan ‘goed zo’ roepen. Een compliment heeft meer effect als het persoonlijk en concreet is. Noem dus de naam van degene voor wie het compliment is. Of zeg het direct als diegene dichtbij is. Veel kinderen willen niet graag negatief in de groep aangesproken worden. Maar de meesten vinden het juist fijn om in de groep een compliment te krijgen.

Een concreet compliment is gericht op de handeling. Dus wat deed diegene goed? Zeg duidelijk dat iemand goed luistert tijdens de uitleg. Of goed die bal via de zijkant uitverdedigt. Dan is het duidelijk waar diegene dat compliment voor krijgt. En zal hij eerder geneigd zijn dat een volgende keer weer te doen.

Je kunt het plezier vergroten met een tip of compliment. Als kinderen met plezier leren, is de intrinsieke motivatie groter om het de volgende keer nog beter te proberen.

Maak een compliment niet afhankelijk van het resultaat. Soms was de tegenstander gewoon beter, had iemand een leuke band of was er een beslissing van de jury/scheidsrechter waar jullie het niet mee eens zijn. Allemaal dingen waar je geen invloed op hebt. Richt de aandacht op dingen waar jullie wel invloed op hebben.

Het soort compliment maakt ook uit. Een onderzoek van Carol Dweck onder basisschoolkinderen liet zien dat kinderen die een compliment



krijgen over hun inzet, in plaats van over hun intelligentie, beter gingen presteren. Een compliment over inzet of doorzettingsvermogen leidt namelijk tot een 'groeimindset': het besef dat hard werken loont. Sporters met een groeimindset, weten dat ze door hun inzet beter worden. Zij doen dus nog harder hun best. Dit gebruiken we steeds meer in het onderwijs en in de sport.

Natuurlijk hoeft niet alles hoeft een compliment te zijn. Spelers worden ook beter van tips en aanwijzingen. Maar het gaat ook hier om de manier waarop je iets zegt. Net als bij het aanspreken op de afspraken. Je kunt iemand vertellen wat hij niet goed doet. Maar je kunt ook iemand uit de groep die het wel goed deed, een compliment geven. Of gebruik bijvoorbeeld de 'hamburger-methode'. Daarbij noem je de verbeterpunten tussen twee complimenten. Of het 'tip-en-topmodel': je geeft eerst een compliment en dan een verbeterpunt.

Een Nederlandse American footballcoach geeft eerst drie complimenten voordat hij zegt wat de speler anders moet doen. Iedere speler wordt helemaal enthousiast van deze trainer. En wil meteen aan de slag om dat punt te verbeteren.

Tips

1. Kinderen (en volwassenen) vinden het fijn om complimenten te krijgen.
2. Maak een compliment persoonlijk en concreet.
3. Geef ook complimenten over inzet en doorzettingsvermogen.
4. Focus op datgene waar je invloed op hebt.

Uitdaging 4

Omgaan met ouders

“Sommige ouders staan heel erg hard te schreeuwen langs de lijn. Andere ouders maken vervelende opmerkingen op de tribune over de coach of scheidsrechter. Maar ook over de spelers. Ik denk dat het belangrijk is voor trainers/coaches om afspraken te maken met ouders over dit soort dingen.” (speelster).

Klinkt bekend toch? Er was zelfs een televisieprogramma over te fanatieke ouders: ‘Heibel langs de lijn’. Tijdens de periodes van de Corona-maatregelen mochten er geen ouders op het sportpark zijn. We hoorden vaak dat dit fijn en rustig voor de sporters was.

Je zou haast denken dat we beter zonder ouders kunnen sporten. Maar dat is natuurlijk onzin! Het is superleuk voor kinderen als ouders betrokken zijn en komen kijken. En het is voor een vereniging onmisbaar dat de ouders erbij zijn. Dat ze een binding met de club krijgen en willen helpen als vrijwilliger.

Ouders en trainers/coaches willen hetzelfde: dat het kind met plezier sport. En zich op een positieve manier ontwikkelt. Het is dus geen wij-zij. Maar juist samen kijken hoe je elkaar kunt helpen.

Het is belangrijk om af te spreken wat je van elkaar verwacht. Ga er nooit vanuit dat iedereen op dezelfde lijn zit. Want niet elke ouder heeft een sportachtergrond. En begrijpt daardoor misschien niet dat je een half uur voor de wedstrijd aanwezig moet zijn. Of dat je samen naar uitwedstrijden rijdt. Of dat je na de wedstrijd samen nog even wat drinkt. Bespreek dit met elkaar en leg ook uit waarom.

Als je het team van jouw eigen kind traint, kan het lastig zijn om andere ouders aan te spreken. Daarom helpt het als er vanuit de club ook een aantal standaard-afspraken zijn. Sommige verenigingen hebben die afspraken op borden langs het veld, in de kantine en op de website staan. Daar kun je dan altijd naar terug verwijzen.

En dan het stukje ‘samen’. Als je de ouders een beetje kent is het makkelijker om dingen te bespreken. Maar bijvoorbeeld ook om nieuwe vrijwilligers te zoeken. Dus zorg ervoor dat je de ouders leert kennen. En dat je tijdens het seizoen verschillende contactmomenten met ouders hebt. Aan het begin van het seizoen is het goed om de afspraken die je met je sporters hebt gemaakt ook met de ouders te bespreken. Dit werkt nog beter als je daar een gezellig moment omheen organiseert. En het is nog leuker ook!

Praat met ouders bij de wedstrijden. Probeer elkaar te leren kennen: wie zijn ze, sporten ze zelf ook, hoe vindt hun kind het?

Ook als er iets speelt rondom het kind, kun je dit vaak oplossen door goed contact met de ouders te hebben. Stel, een kind mist vaak een training. Dan kan je een kind daar wel op aanspreken, maar vaak is het efficiënter om ouders te vragen wat er aan de hand is. Dan blijkt bijvoorbeeld dat sommige ouders te druk zijn om de kinderen naar de trainingen brengen. Dan kun je ze misschien koppelen aan een teamgenoot die in de buurt woont om het halen en brengen te delen.

Ook als een kind langdurig niet zo goed meedoet, kun je dit bespreken.

Ouders vertellen dan misschien dat er iets aan de hand is. Daardoor krijg je er meer begrip voor. En kun je er ook rekening mee houden. Ouders delen niet zo snel iets met jou als trainer/coach, terwijl het wel erg kan helpen. Kinderen die bepaald gedrag vertonen, doen dat meestal niet alleen bij jou op de training. Dat doen ze ook thuis of op school. Ouders en hulpverleners hebben misschien wel tips gekregen over hoe ze daar mee om moeten gaan. Dat is voor jou enorm waardevol om te weten, zodat het kind ook lekker kan sporten.

Durf ouders dus te vragen hoe hun kind het vindt. En bespreek het als je je zorgen maakt over bepaald gedrag. Val het kind dan niet aan, maar benoem welk gedrag je ziet. Vraag of ouders het herkennen. En blijf duidelijk maken dat je het beste wilt voor hun kind. En dus zoekende bent hoe je met dit gedrag moet omgaan. Het zorgt ook voor duidelijkheid als het kind weet dat ouders en trainer/coach op één lijn zitten.



Tips

1. Net als jij, zijn ook de ouders enorm belangrijk voor het sportplezier van het kind. Ze horen er dan ook helemaal bij.
2. Maak aan het begin van het seizoen goede afspraken over wat jij van de ouders verwacht. En spreek ze daarop aan als dat nodig is.
3. Zorg dat je de ouders leert kennen. Organiseer een activiteit of zoek elkaar op na de wedstrijd.
4. Betrek ouders bij de club.

Uitdaging 5

Winnen en verliezen

“Waarom beoefen jij je favoriete sport?” Tienduizend kinderen beantwoordden deze vraag in een Amerikaans onderzoek. Dit is de Top 10 van meest gegeven antwoorden.

1. Om plezier te hebben
2. Om beter te worden
3. Om in vorm te blijven
4. Om iets te doen waar ik goed in ben
5. Voor de spanning van de competitie
6. Voor de lichaamsbeweging
7. Om in een team te spelen
8. Voor de uitdaging van de competitie
9. Om nieuwe dingen te leren
10. Om te winnen.

Natuurlijk is winnen leuk! Maar het staat op nummer 10. Sportplezier staat op nummer 1.

Veel kinderen hebben een intrinsieke motivatie om te willen winnen. En dat mogen we ook aanmoedigen. Want ‘willen winnen’ betekent ook ‘je best doen’ en ‘leren doorzetten’. Tegelijkertijd moeten we opletten dat de balans tussen winnen en plezier goed is. En bij elke trainer ligt die balans nèt anders. Dat maakt het ook zo lastig. En het betekent dat we kritisch naar onszelf moeten blijven kijken. Hoe zitten wij als trainer/coach hierin? En wat willen we de kinderen mee geven?

Als je mensen vraagt waarom ze trainer/coach zijn geworden, dan is dat vaak omdat ze het leuk vinden om met kinderen te werken. Ze

willen hun eigen plezier in de sport doorgeven. En kinderen iets leren. Als we te veel op winnen focussen, dan vergeten we deze aspecten.

“Het is goed om je te realiseren dat trainen niet het streven naar perfectie is, of het vermijden van fouten. Ontwikkelen dient de focus te zijn van trainen, niet alleen het winnen van wedstrijden. Als een sporter alleen maar traint om te winnen, wordt het lastiger om vol te houden, want hij verliest in zijn sportcarrière vaker dan hij wint. Zorg er daarom voor dat je sporters ook genieten van het proces, van de weg naar het succes, waarin ze al hun energie, creativiteit en inspiratie kwijt kunnen. Ze kunnen zich dan ontwikkelen als sporter en als mens.” (Uit ‘Leren Presteren’ van Afke van de Wouw)

Om dat toe te passen moet je bewust worden van je gedrag. En actief keuzes maken. Vraag je na de wedstrijd of iemand gewonnen heeft? Of vraag je of het leuk was en ze lekker hebben gespeeld? Speelt iedereen evenveel? Of laat je de kinderen die beter zijn toch net even wat meer spelen? Praat je met de scheidsrechter alleen over veiligheidssituaties? Of probeer je een voordelige beslissing te krijgen?

Als wij als trainer/coach enorm balen van een achterstand of verlies en daardoor gaan mopperen, dan is het niet gek dat spelers dit ook gaan doen. Maar we kunnen ze ook leren accepteren dat tegenslag en verlies erbij hoort. Leg de focus op het proces en minder op het resultaat! Bijvoorbeeld: wat ging wel goed? Wat hadden we voor de wedstrijd afgesproken om op te letten en hoe is dat gegaan? Blevেন ze tot het eind toe samen hun best doen bijvoorbeeld? Was er een

helft of kwart dat het beter ging? En kijk ook hoe je afsluit; een kind of team mag natuurlijk teleurgesteld zijn dat het niet ging. Of dat er verloren is. Maar we drinken nog wel even wat met elkaar. Of we sluiten af door te zeggen dat we volgende week weer lekker gaan trainen. En dat er volgend weekend weer een nieuwe wedstrijd is.



Leren omgaan met verlies is ook goed voor de ontwikkeling van kinderen. Ook buiten de sport zal het niet altijd gaan hoe ze willen. Wij helpen ze te leren daarmee om te gaan:

"Als jij altijd maar met een paraplu achter je kinderen aanrent, denken ze dat het nooit regent." (Jan Lammers in 'Dilemma's van eenTopcoach' van Robin van Galen).

Tips

1. Winnen is leuk, maar plezier is belangrijker.
Let op je eigen woordkeus en voorbeeldfunctie.
2. Leren omgaan met verlies en tegenslag is goed voor kinderen. Help ze daarbij.

Uitdaging 6

Uitdagend gedrag

Soms verstoren kinderen een training of wedstrijd met hun gedrag. Dit kan jou als trainer flink tegenzitten: andere kinderen hebben er last van. En het verstoort de groepsdynamiek. Het is niet altijd makkelijk, maar er zijn echt positieve manieren om hiermee om te gaan. Zo wordt het weer leuk!

Blijf positief: Formuleer welk gedrag je wél wil zien. En in plaats van degene te corrigeren die het niet goed doet, kun je ook de kinderen complimenteren die het wel goed doen.

- Maak met iedereen contact. Het is makkelijker een speler ergens op aan te spreken, als je daarvoor al fijn en positief contact hebt. Dus tussendoor even een praatje en een grapje maken helpt enorm.
- Gebruik humor. Een grapje en een vrolijke toon zorgen voor luchtigheid. Zo komt je advies of correctie minder streng over.
- Wees duidelijk. Was je wel zo duidelijk als je dacht? Als je je irriteert aan bepaald gedrag, check dan of je het wel goed genoeg hebt uitgelegd.
- Kies je strijd. Soms kan het helpen iets te negeren. Niet alles is even erg. Als iets gevaarlijk is of vervelend voor anderen, dan is dat belangrijker dan wanneer iemand even niet meehelpt met opruimen.
- Spreek iemand 1 op 1 aan. De meeste spelers vinden dit fijner dan in een groep aangesproken te worden. En doe dit uiteraard rustig en opbouwend.
- Wacht even. Soms zit je zelf in je emotie, en het kind ook. Als je even wacht kun jij je boodschap rustiger brengen. En het kind kan het beter ontvangen.
- Time out. In het onderwijs is een time out of een afkoelplek heel gebruikelijk. Bespreek dit met de spelers en leg uit wanneer ze die kunnen gebruiken. Ze mogen er zelf naar toe gaan. Of jij kan aangeven dat een time out even goed is. Maak deze niet te lang en leg uit dat het geen straf is. Zodra iedereen weer bezig is, ga je naar de speler toe. Bespreek wat er gebeurde. En hoe iemand weer mee kan doen.
- Wees flexibel. Soms werkt het niet wat jij bedacht hebt. Durf je training aan te passen. Doe bijvoorbeeld even een oefening die altijd goed werkt. Of een spel dat iedereen leuk vindt.
- Gekke 5 minuten. Gun ze tussendoor even de tijd om te ontspannen, om te kletsen en om een grapje te maken. Dat kan bijvoorbeeld zijn tijdens het verzamelen van de ballen. Spreek af dat je weer de volledige aandacht wilt als je begint met de uitleg van de volgende oefening.
- Complimenten. Geef tussendoor complimenten wanneer het wel goed gaat.
- Stel grenzen. Je hebt afspraken gemaakt. Daar kun je kinderen op aanspreken en grenzen stellen. Dit is niet leuk, maar uiteindelijk is de groep belangrijker dan het individu. Dit betekent niet meteen dat je iemand wegstuurt. Maar je spreekt met de speler en ouders, of de hoofdtrainer. Dit is een signaal dat dit gedrag echt onacceptabel is.
- Kijk naar de oorzaak van het gedrag. Wees je ervan bewust dat het gedrag ergens vandaan komt. Probeer dat te begrijpen. Het kan bijvoorbeeld voortkomen uit:
 - Onzekerheid: dit kan zich uiten in stil en teruggetrokken gedrag.

Maar het kan ook zijn dat iemand zich juist gaat overschreeuwen en stoer gaat doen.

- Verveling: soms is een oefening te makkelijk. Of staan ze te lang stil tijdens de uitleg of bij een oefening. Dan is er meer variatie nodig. Kijk wanneer vervelend gedrag ontstaat en pas je training of uitleg aan.
- Geen aansluiting: soms vindt een kind aansluiting zoeken moeilijk, maar het kan ook zijn dat die klik er gewoon nog niet is. Dit kan ervoor zorgen dat iemand zich terugtrekt, minder goed meedoet. Of juist gaat overschreeuwen en de clown uithangt.
- Oorzaak buiten de sport: Misschien is er een moeilijke thuissituatie. Of heeft een kind ADHD (of een andere aan autisme gerelateerde stoornis). Er kan ook een andere reden zijn, buiten de sport.

Deel met ouders wat je ziet.

Misschien vindt je zo de oorzaak. Maar ook als je geen oorzaak vindt: blijf kijken wat je kunt doen. Want hoe fijn is het als het kind gewoon kan blijven sporten!



Tips

1. Kijk naar de oorzaak van het gedrag.
2. Maak goede afspraken, wees duidelijk, geef iedereen aandacht en geef complimenten.
3. Kijk naar je eigen trainingsopbouw: is deze afwisselend, op maat en is iedereen veel bezig?
4. Stel grenzen waar nodig.

Uitdaging 7

Aandacht geven

Het kan lastig zijn om pupillen te coachen die de aandacht niet bij de training hebben: de dromers. Dit komt voor een groot deel door onze eigen verwachting. De meeste trainers/coaches zijn zelf enthousiaste sporters. Dus ze verwachten dan dat anderen net zo fanatiek zijn.

Als je het coachen combineert met een baan of gezin, vind je misschien ook dat iedereen wel goed mee moet doen. Omdat jij er tijd voor vrij maakt. Maar zo werkt het niet. Niet iedereen is even fanatiek. En dat betekent niet dat de dromers het niet leuk vinden! En het betekent ook niet dat ze nooit fanatiek zullen worden. Sommige kinderen vinden school al veel en zijn gewoon moe. Anderen zijn gewoon nog speels. Ieder heeft zijn eigen tempo.

Dan is het dus de zoektocht om die kinderen 'aan te zetten'. Want een beetje meedoen hoort er toch bij.

Tijdens de training is het makkelijker om ze subtiel aan te zetten. Als iedereen bezig is, kun je rustig nog even de opdracht herhalen. Bij een wedstrijd zit er al meteen wat afstand tussen. Waardoor het aanzetten toch bijna altijd schreeuwen wordt. En hoe goed bedoeld ook, kinderen vinden dat toch vaak niet fijn. Doseer het aanzetten dus. Laat ze soms maar even. Vertrouw erop dat het wel komt. En kijk naar de manieren die wel werken:

- 'Van de bal af coachen' betekent dat je een aanwijzing geeft wanneer ze niet aan de bal zijn. Want als ze wel aan de bal zijn en je roept iets, zie je ze soms letterlijk jouw kant op kijken. Dan is hun aandacht alsnog van de bal af.

- Probeer het zonder stemverheffing te doen. Dus roep vooral iets als ze dichtbij staan. En gebruik de momenten vlak voor de wedstrijd, of bij een wissel.
- Gebruik namen. Dus als ze niet aan de bal zijn, roep dan eerst hun naam. Pas als je contact hebt, geef je je aanwijzing.
- Zorg dat er geen oordeel in zit. Geef ze niet het gevoel dat ze het steeds fout doen.
- Geef complimenten wanneer ze het goed doen. Daar wordt iedereen blij van.

Door te doseren verdeel jij als trainer ook jouw aandacht goed onder de groep. Want als je de hele tijd druk bent de dromers aan te zetten, gaat dit ten koste van de aandacht voor de andere spelers.

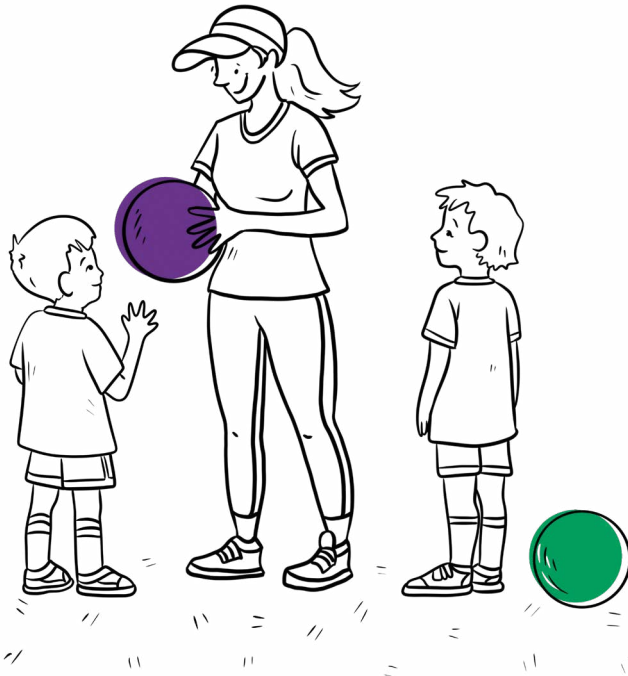
Welke spelers krijgen de meeste aandacht? Dat zijn vooral:

1. De spelers die niet goed mee doen en extra aandacht krijgen vanwege hun gedrag. Hierbij wordt negatief gedrag dus soms beloond. En dit gaat dus ten koste van de spelers die wel goed meedoen.
2. De goede spelers. Hier herkennen we ons eigen enthousiasme en fanatisme. En we vinden het vaak leuk als iemand het goed kan. Die willen we graag extra uitdagen en dingen leren.
3. De slechte spelers. Iedere trainer/coach is altijd bereid om slechte spelers te helpen.

Hier is in principe niets mis mee. Maar er zijn ook veel spelers die gewoon goed meedoen. Die het aardig kunnen, maar geen toptalentjes zijn. Die krijgen dus niet zo vaak aandacht van de trainers. Terwijl dit de grootste groep spelers is. Het zijn ook vaak degenen die op tijd zijn en goed luisteren. En die behulpzaam zijn en het materiaal opruimen. Maar soms worden ze dus een beetje over het hoofd gezien. Soms gaan ze dan alsnog op een negatieve manier om aandacht vragen, want ja, iedereen wil toch graag gezien worden.

Aandacht goed verdelen lijkt een hele opgave. Maar het gaat eigenlijk vanzelf als je negatief gedrag negeert en het positieve gedrag belooft. Dat werkt voor iedereen beter.

Soms is het beter om één kind even goed de aandacht geven, dan iedereen net niet. Als je tijdens een training iets algemeen zegt tegen de hele groep is de kans groot dat niemand het hoort. En dat niemand zich aangesproken voelt. Je kan dan beter één speler persoonlijk en gericht aanspreken. Dat is veel effectiever. Dat kunnen kleine aanwijzingen zijn. Maar je kunt ook de tijd nemen om iemand iets te leren. Als bijvoorbeeld een bepaalde techniek nog niet lukt.



Tips

1. Doseer het 'aanzetten' van de dromers; geef ze de tijd.
2. Beloon ook de spelers die gewoon goed meedoen met jouw aandacht.
3. Beter één speler echte aandacht dan de hele groep net niet.
4. Maak de aandacht persoonlijk.

Uitdaging 8

Groepsdynamiek

“Niemand mist me als ik er niet ben. En ik krijg altijd commentaar als ik een fout maak.” sportertje, 8 jaar

Dit is natuurlijk droevig om te horen. We focussen ons als trainers veel op kinderen die opvallen qua gedrag. Maar misschien hebben we daarbij toch te weinig zicht op het team als geheel.

In het onderwijs wordt er vaak in het begin van het schooljaar veel aandacht besteed aan het groepsproces. Ze doen veel samenwerkingsoefeningen. Leggen de focus op de omgang met elkaar. En even minder op het leren. Dit kunnen we ook in de sport doen. Als de groep goed in elkaar steekt, zit iedereen lekker in zijn vel. En sporten ze met plezier. Daardoor ontwikkelen ze zich beter en presteren ze beter. Maar hoe werk je als trainer aan de groepsdynamiek?

Het begint met weten hoe je spelers zich voelen. Vaak denken we dat te weten. Maar we vragen het niet aan de kinderen zelf. Je kunt 10-minutengesprekken voeren met de kinderen. Daarin vraag je iedere speler hoe het gaat. Dit kost wat tijd, maar het levert goede inzichten op! Je kunt daarbij het volgende vragenlijstje gebruiken:

- Vind je je team leuk?
- Voel je je wel eens onzeker over je spel. Denk je bijvoorbeeld dat je het minder goed kan. Of denk je dat anderen dat over jou denken?
- Heb je het idee dat iedereen erbij hoort in ons team?
- Vind je dat er veel gemopperd wordt als we verliezen of als iemand een fout maakt?

- Heb je het idee dat iedereen evenveel aandacht krijgt van mij?
- Durf je open en eerlijk je mening te geven, of vind je dat lastig?
- Zijn er dingen die jij misschien anders zou willen in het team?

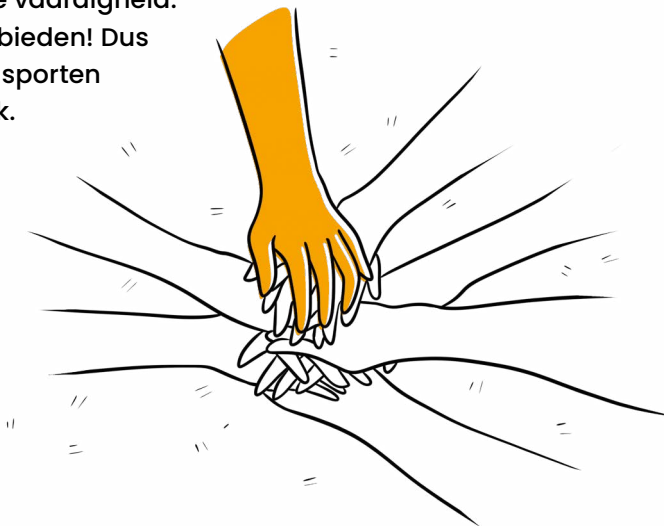
Ook is het belangrijk om jouw aandacht goed te verdelen over de groep. Bijvoorbeeld, dat iedereen evenveel speeltijd krijgt – ook als je achterstaat. Dat maakt het gevoel van gelijkheid sterker. In een selectieteam spreek je af dat sommigen meer kunnen spelen dan anderen. Ook dan kun je met persoonlijke aandacht toch zorgen dat iedereen zich gehoord en gezien voelt.

Je kunt de groepsdynamiek ook versterken door de spelers aan te moedigen om samen te juichen na een doelpunt of goede score. In teamsporten kijken kinderen vaak het juich-gedrag af van profvoetballers als Ronaldo. Die rent helaas juist weg van z'n team na een doelpunt. Om dat met het publiek te vieren. Als je aanmoedigt om een doelpunt samen te vieren, doe je ook recht aan de redding van de keeper. En aan de onderschepping van de verdediger en de voorzet van de middenvelder. Jouw gedrag als coach doet er ook toe. Geef niet alleen aandacht en complimenten voor het doelpunt. Maar geef evenveel aandacht voor die mooie pass, voor die mooie redding, enzovoort.

Een ander voorbeeld van gelijkheid op het veld is hoeveel je aan de bal bent. In het voetbal wordt de laatste tijd steeds vaker gezegd dat we kinderen moeten laten dribbelen. En dat we de creativiteit er niet

uit moeten halen door ze steeds te laten overspelen. Ieder kind heeft zijn eigen talenten. Voor sommigen is dat dribbelen. Tegelijkertijd is het een teamsport. Teamgenoten haken af als zij nooit de bal krijgen. Ze voelen zich minder betrokken. Ze doen niet meer mee en vinden het niet meer leuk. Hier moet je dus als trainer/coach een goede balans in vinden. Je kunt bijvoorbeeld in je training ruimte maken voor oefeningen waarbij juist wél iedereen evenveel aan bod komt.

Ook voor de individuele sporten heeft een trainingsgroep meerwaarde. Sommigen kinderen kiezen voor een individuele sport omdat ze geen teamsporters zijn. Anderen vinden die sport gewoon heel leuk. Maar in beide gevallen is het mooi dat ze elkaar leren kennen. Dat ze het leuk vinden met elkaar. Dat er ruimte is voor een grapje. Dat ze leren rekening met elkaar te houden. En dat ze leren samenwerken. Dit is niet alleen gezellig. Het is ook heel goed voor de ontwikkeling van sociale vaardigheid. En dat kun jij als trainer bieden! Dus denk ook bij individuele sporten aan de groepsdynamiek.



Tips

1. Zorg dat je van iedere speler weet hoe hij zich voelt. Je kunt er af en toe gewoon naar vragen.
2. Benadruk dat het belangrijk is dat iedereen zich prettig voelt binnen de groep.
3. Neem dit ook mee in je oefeningen, je taalgebruik en je eigen voorbeeldrol.
4. Denk ook bij de individuele sporten aan de groepsdynamiek.

Notities

Zet hier bijvoorbeeld je teamafspraken neer, of houdt je eigen ervaringen bij.

Colofon

Colofon

Dit is een uitgave van gemeente Hardenberg

Vormgeving

Ad Hofsink – Total iD

© 2024

Disclaimer: De teksten in dit boekje zijn gebaseerd op 'De Uitdagingen'. Dit is geschreven door sportpedagoog Tessa Blom, voor De Assistent in Amsterdam.

Kinder- en jeugdpsycholoog Tessa Blom is oprichter van Trainingsbureau Sports & Behaviour en van de netwerkgroep De Sportpedagoog. Ze werkt al 20 jaar met jongeren binnen en buiten de sport. Tessa verzorgt veel van de workshops die via De Assistent worden aangeboden.

De Assistent is een hulpmiddel voor Amsterdamse jeugdtrainers. De gemeente Amsterdam ontwikkelde hiervoor workshops, online trainingen, video's en artikelen.

