4 INZICHTEN
OVER
TRAINERSCHAP

4
INZICHTEN

De vier inzichten in dit boekje zijn gebaseerd op de uitkomsten van het Trainer-Kind-Interactieonderzoek, waarbij 37 trainers en coaches een seizoen lang intensief zijn gevolgd. Dit onderzoek is uitgevoerd in het seizoen 2013-2014 door de Kennispraktijk, in samenwerking met de Haagse Hogeschool, Fontys Eindhoven, Windesheim Zwolle en de Vrije Universiteit Brussel.

De hoofdvraag van het onderzoek was:
"Wat zijn de succesfactoren in het gedrag van trainers en coaches bij het creëren van een plezierig en ontwikkelingsgericht sportklimaat"?

We hopen dat deze inzichten jou een stap vooruit helpen in je trainerschap.

Het volledig onderzoeksverslag en een publieksversie hiervan zijn te downloaden op:

www.veiligsportklimaat.nl/tkionderzoek

EEN BETERE TRAINER WORDEN

SPORTEN IS LEREN

Er is geen betere plek om te leren hoe de wereld in elkaar zit, dan het sportveld. Sporten zorgt naast sportieve ontwikkeling ook voor persoonlijke ontwikkeling. Sporters leren om afspraken na te komen, leiding te accepteren en anderen te respecteren. Sport kan het doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen vergroten.

JIJ BENT HET GOEDE VOORBEELD ...

In die ontwikkeling speel jij als trainer een belangrijke rol. Gedraag jij je respectvol naar tegenstanders en scheidsrechters toe, dan doen je sporters dat ook. Behandel jij iedereen gelijk, dan doen zij dat ook. Stel jij je sportief en positief op na verlies, dan leren zij dat ook.

... MAAR MAKKELIJK IS HET NIET

Uit onderzoek blijkt dat veel trainers in de praktijk tegen dezelfde vragen aanlopen: Bewaak je de structuur en hamer je op de afspraken of geef je sporters juist vrijheid en ruimte? Leg je de nadruk op resultaten of op plezier? Richt je je op de gehele groep of op het individu? Geef je veel instructie en aanwijzingen,of daag je de sporters juist uit om ook zelf na te denken?

4 INZICHTEN

Elke trainer is op zoek naar de juiste balans. Elke trainer kan daar wel een beetje hulp bij gebruiken. Met deze vier inzichten kun je zowel jezelf als je sporters nog beter ontwikkelen. En kun je nog meer plezier krijgen in het sporten.

STRUCTUREREN:
Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.

STIMULEREN:
Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.

INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN:
Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.

REGIE OVERDRAGEN:
Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

1 STRUCTUREREN

Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.

STRUCTUUR GEEFT RUIMTE

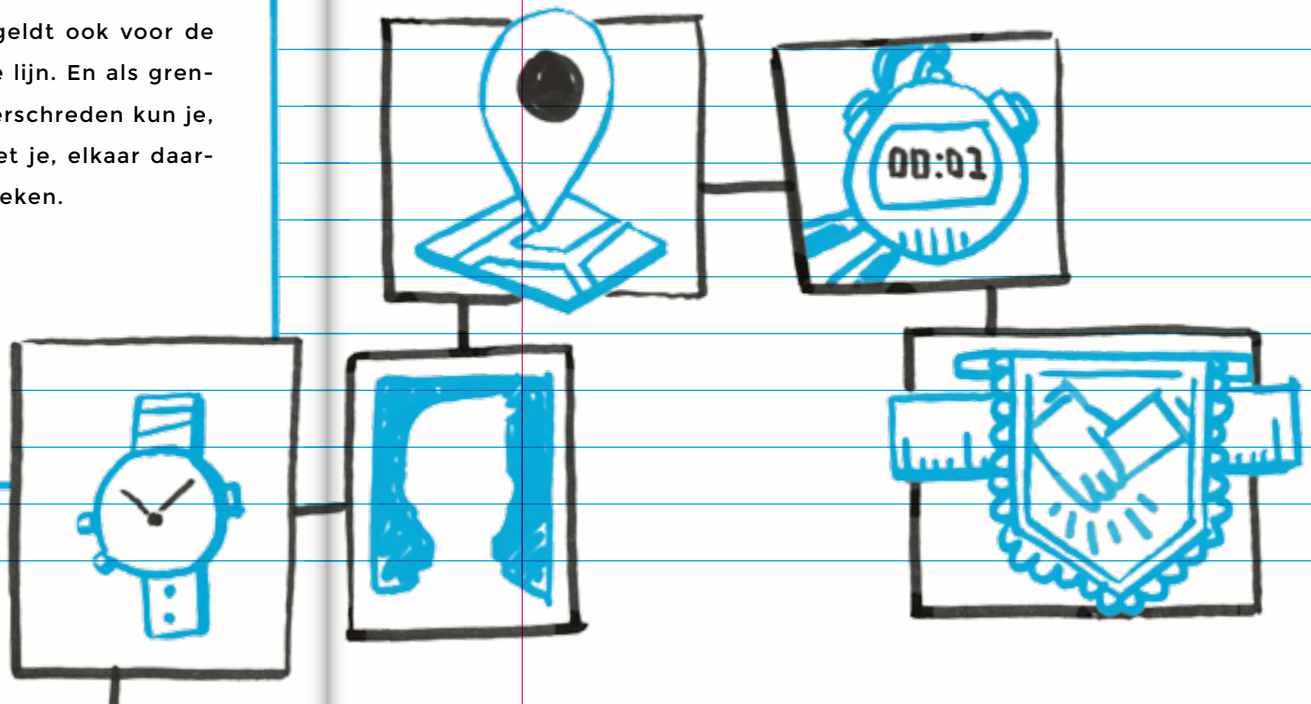
Het grote verschil tussen vrij spelen op straat en sporten bij een vereniging is: structuur. Als trainer is het belangrijk om structuur te bieden: dat geeft iedereen houvast. Hoe duidelijker de structuur en de afspraken, hoe beter sporters weten waar de grenzen liggen. Bínnen die grenzen kan veel! Dankzij de uitgezette kaders weet iedereen waar hij of zij aan toe is en is er juist ruimte voor bewegingsvrijheid.

UITSPREKEN, AFSPREKEN EN AANSPREKEN

Structureren kost eerst natuurlijk tijd, maar het levert uiteindelijk veel rust op en daarmee bespaar je juist tijd. Het gaat bij structureren om uitspreken, afspreken en aanspreken. Zorg dat je als trainer uitspreekt wat je van de sporters verwacht. Als je duidelijke afspraken maakt, weet iedereen wat er van hem of haar wordt verwacht. Dat geldt ook voor de ouders langs de lijn. En als grenzen worden overschreden kun je, of eigenlijk moet je, elkaar daarop tijdig aanspreken.

TIPS

- ✓ **Spreek uit wat je van sporters verwacht.**
- ✓ **Maak afspraken over praktische zaken, zoals waar, hoe laat, wie, hoe lang.**
- ✓ **Maak afspraken over de omgang met elkaar. Vergeet hierbij de ouders niet!**
- ✓ **Spreek elkaar tijdig aan als grenzen worden overschreden.**
- ✓ **Geef zelf het goede voorbeeld! Kom je afspraken na of geef eerlijk aan als iets je niet lukt.**



2

STIMULEREN

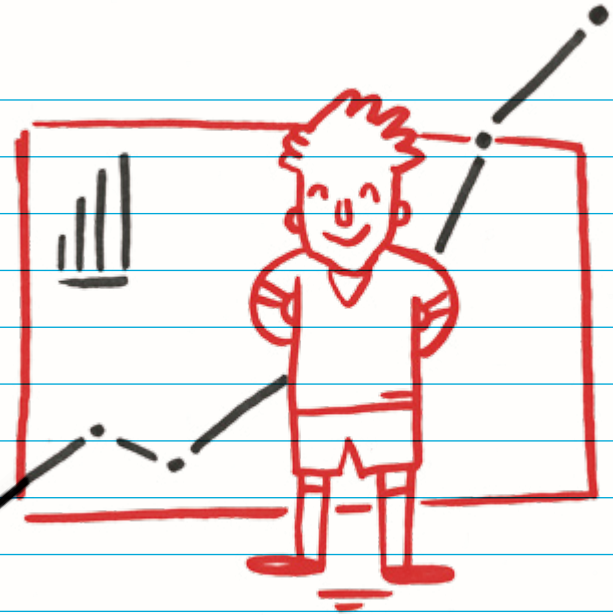
Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.

PLEZIER ↔ ONTWIKKELEN

Als trainer wil je dat de sporters in jouw groep steeds beter worden in hun sport en natuurlijk ook dat ze plezier hebben. Besef daarbij dat plezier en leren hand in hand gaan. Stel plezier centraal en laat sporters zich van daaruit ontwikkelen. Iemand die met plezier sport, durft nieuwe dingen uit te proberen. En als een sporter iets nieuws onder de knie heeft, beleeft hij daaraan weer veel plezier en groeit zijn zelfvertrouwen. Een mooie leercirkel!

POSITIEVE, EERLIJKE EN CONCRETE COMPLIMENTEN

Stimuleren betekent het positief aanmoedigen van sporters en het geven van eerlijke, concrete complimenten. In plaats van je te richten op het eindresultaat, zoals de overwinning of het doelpunt, werkt het veel beter om waardering uit te spreken over de persoonlijke vooruitgang en de getoonde inzet. Het krijgen van complimenten stimuleert sporters om het beste uit zichzelf te halen. Dat is waar je het als trainer voor doet.



TIPS

- ✓ **Voorkom algemene complimenten, maar geef gerichte complimenten bijvoorbeeld op de uitvoering van een specifieke taak.**
- ✓ **Geef ook complimenten wanneer iemand persoonlijke vooruitgang boekt of een goede inzet toont.**
- ✓ **Maak eerst een compliment en begin dan met de verbeterpunten.**
- ✓ **Verpak verbeterpunten als tip of opdracht.**
- ✓ **Leg niet teveel nadruk op dat wat nog niet goed gaat. Fouten maken mag.**

3

INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN

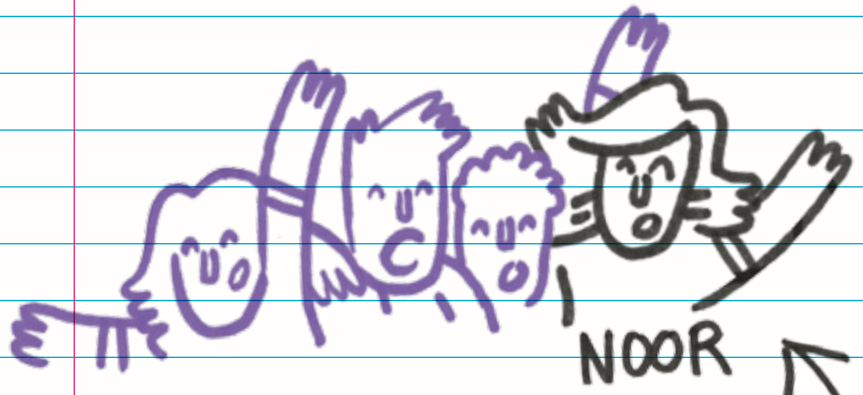
Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.

IEDEREEN WIL ERKENNING

Zorg altijd dat iedere sporter zich gezien voelt en dat je hem of haar waardeert. Niet alleen de toppertjes en de praatjesmakers, maar juist ook de verlegen jongen, het bescheiden meisje en de minder getalenteerde sporter. Erken en waardeer individuele kwaliteiten en verschillen. Door iedereen op waarde in te schatten, zorg je dat iedereen zich op zijn gemak voelt binnen de groep. Dat is belangrijk, want iedereen heeft de behoefte om er helemaal bij te horen.

GEEN SPORTER IS HETZELFDE

Tijdens een training of wedstrijd richt je je aanwijzingen, complimenten of vragen meestal op de hele groep. Maar geen sporter is hetzelfde en geen sporter leert op dezelfde manier. Wees je bewust van de niveauverschillen en pas je aanwijzingen daar op aan. De ene sporter wacht op sturende aanwijzingen, de andere floreert juist bij vrijheid. De een heeft behoefte aan een aai over de bol, de ander aan een extra aanmoediging.



TIPS

- ✓ **Noem iedereen regelmatig bij hun naam, laat weten dat ze er mogen zijn!**
- ✓ **Heb belangstelling voor elke sporter, vraag bijvoorbeeld eens hoe het op school gaat.**
- ✓ **Benadruk het positieve dat elke sporter bijdraagt op sportief of sociaal vlak.**
- ✓ **Pas je aanwijzingen aan op het niveau van de individuele sporter.**
- ✓ **Waardeer de diversiteit in de groep en laat sporters elkaar helpen en van elkaar leren.**

4

REGIE OVERDRAGEN

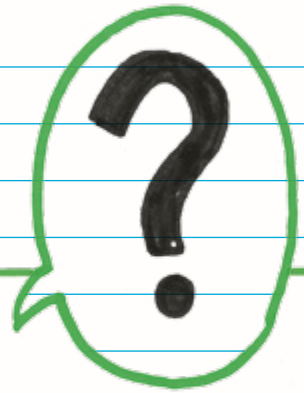
Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

ZELF NADENKEN → SNELLER ONTWIKKELEN

Het is heel verleidelijk om als trainer/coach tijdens trainingen en wedstrijden precies te vertellen wat sporters moeten doen. Maar het spel van sporters verbetert vaak als ze zelf inzien wat ze beter kunnen doen en zelf nadenken hoe ze zich kunnen ontwikkelen. Dat hoeven ze echt niet altijd van jou te horen. Stel je feedback dus eens uit of geef keuzeopties. Dat stimuleert de sporter na te denken over zijn eigen leerweg.

REALISATIE VAN PERSOONLIJKE DOELEN

Geef sporters de verantwoordelijkheid voor het stellen en realiseren van zélf gekozen doelen. In de praktijk betekent dit dat je minder sturend bent dan je gewend bent, meer open vragen stelt en sporters beloont voor hun gemaakte keuzes. Wat krijg je ervoor terug? Sporters die zelf verantwoordelijkheid nemen voor hun persoonlijke doelen, zullen gemotiveerder zijn en zich zo sneller ontwikkelen.



TIPS

- ✓ **Stel meer open vragen en geef minder aanwijzingen, uitleg en adviezen.**
- ✓ **Stel je feedback uit om sporters de ruimte te geven zelf na te denken.**
- ✓ **Help sporters om na te denken over hun volgende ontwikkelstap. Het is juist goed als dat kleine, haalbare stappen zijn.**
- ✓ **Geef keuzemogelijkheden om het zelf gekozen doel te bereiken als ze er niet helemaal uitkomen.**
- ✓ **Complimenteer sporters voor de gemaakte keuzes en de verantwoordelijkheid die ze nemen.**

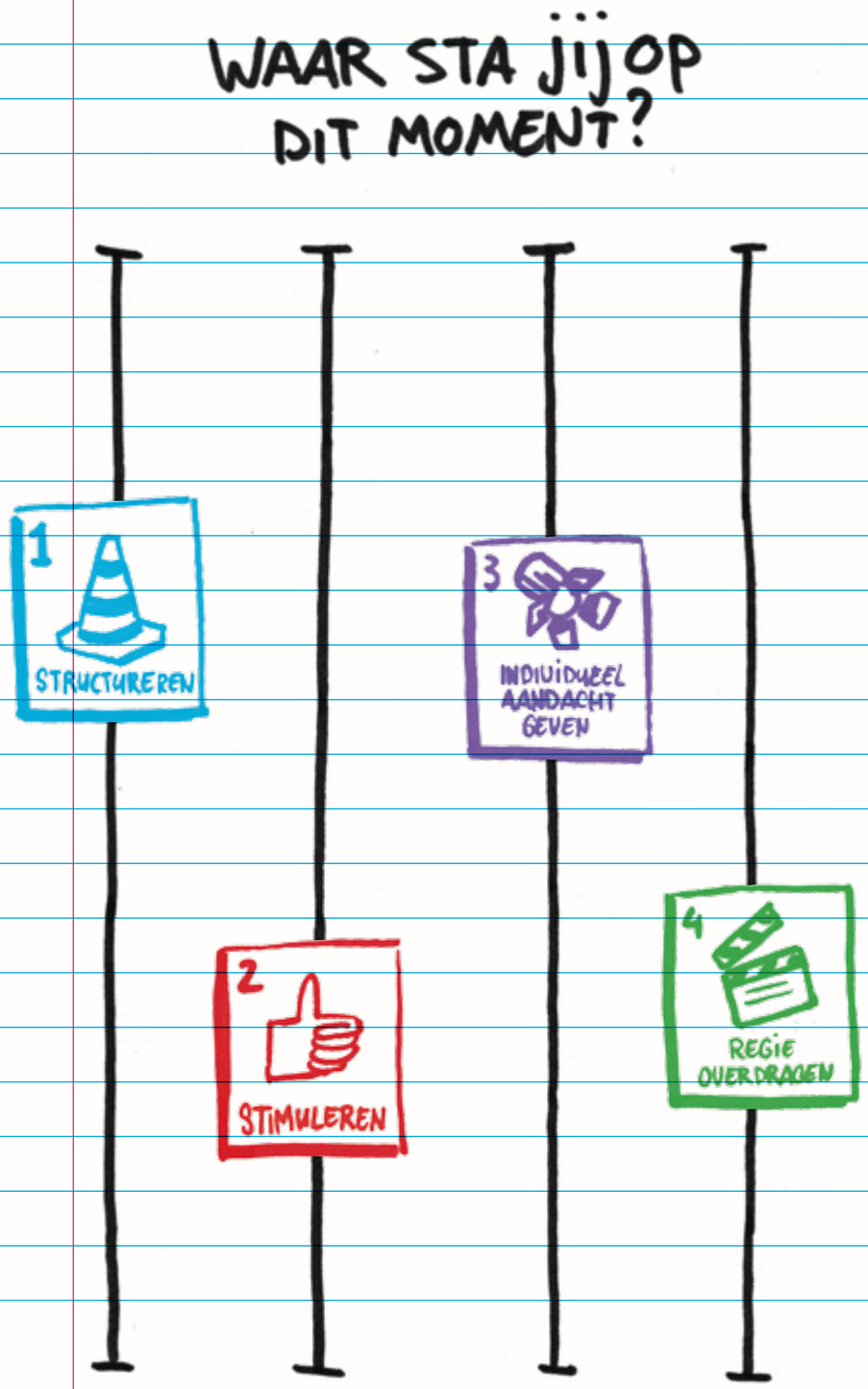
AAN DE SLAG

HOE PAS IK HET TOE?

Het lijkt wellicht niet moeilijk deze vier inzichten toe te passen. Maar in de hectiek van een training of wedstrijd blijkt al snel het tegendeel. Het goede nieuws is: iedereen kan met de vier inzichten aan de slag. Op de volgende pagina staat een 'inzichtenmeter' waar je kunt invullen hoe je dit moment denkt te scoren op de vier inzichten.

GEWOON BEGINNEN

Durf dus in de spiegel te kijken en jezelf af te vragen hoe je een nog betere trainer kunt worden. Misschien gaat het werken met het ene inzicht je makkelijker af dan het andere. Dat is logisch, want iedereen is anders en iedereen heeft zijn eigen ervaring en kwaliteiten. Maar als je een sfeer wilt creëren waarbinnen iedereen met plezier kan sporten en zich kan ontwikkelen, dan kom je met deze vier inzichten al een heel eind. Je moet er gewoon mee beginnen



1

STRUCTUREREN

Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.

Praktische afspraken die je nog moet maken?

-
-
-

Afspraken over gedrag, sportiviteit & respect.

-
-
-

Zaken die ik richting ouders moet verduidelijken.

-
-

Mijn aandachtspunten:

UITSPREKEN, AFSPREKEN EN ALS NODIG: AANSPREKEN!

2

STIMULEREN

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.

Ben ik positief genoeg? Ja/Nee

Complimenteer ik voldoende? Ja/Nee

Complimenteer ik juist ook inzet en groei? Ja/Nee

Wat doe ik op dit punt al goed?

-
-
-

Wat moet ik zien te verbeteren?

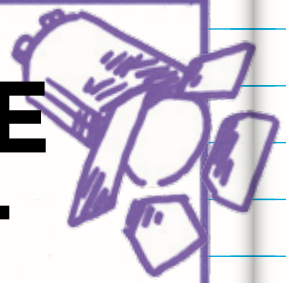
-
-
-

Mijn aandachtspunten:

BENADRUK WAT GOED GAAT & FOUTEN MAKEN MAG!

3

INDIVIDUELE AANDACHT



Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.

Wie vergeet ik wel eens aandacht te geven?

Wat is ieders sterke punt? (sportief of anders)

Naam	Sterke punt
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Wie zou ik iets andere instructies kunnen geven?

Wie?	Hoe?
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Mijn aandachtspunten:

LET OP: IEDEREEN WIL DOOR ZIJN TRAINER GEZIEN WORDEN!

4

REGIE OVERDRAGEN

Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

Vragen die ik goed aan de groep kan stellen?

.....

.....

.....

Wie zou zelf al goed kunnen nadenken over zijn of haar volgende ontwikkelstap?

Naam	Welke vraag kan ik stellen?*
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

* Vraag bijvoorbeeld: Wat kun je al? Wat wil je leren? Hoe kan je dat leren?

Mijn aandachtspunten:

STEL REGELMATIG VRAGEN. LUISTER NAAR WAT ZE ZEGGEN!

Notities

Notities

DISCLAIMER

Dit boekje wordt uitgegeven in het kader van het landelijk actieplan “Naar een Veilig Sportklimaat” van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het programma is opgezet door NOC*NSF, de KNVB en de KNHB en wordt uitgevoerd in samenwerking met ruim 40 sportbonden in Nederland.

Het doel van het actieplan is dat iedereen in Nederland onbezorgd en met plezier kan sporten in een sociaal veilig sportklimaat. Wij geloven dat goede trainers, coaches en teambegeleiders daarin een cruciale schakel vormen.

Meer informatie en het animatiefilmpje kun je vinden op:
www.veiligsportklimaat.nl/4inzichten

Samen
naar een veiliger sportklimaat

ACADEMIE VOOR SPORTKADER