



Gemeente
Amsterdam

De Uitdagingen

Acht pedagogische uitdagingen
voor jeugdtrainers en -coaches.



De Assistent

hét geheim achter de
beste jeugdtrainers

assistent.amsterdam.nl



Jij bent trainer of coach van een groep jonge sporters. Of je net kersvers begonnen bent of dit al jaren doet, jij laat kinderen en jongeren het plezier van sporten bij een sportclub ervaren.

Hier beleven ze hoe het is om in een groep te functioneren, leren ze 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 leerervaring heb jij, bewust of onbewust, een belangrijke rol. Je zal hele mooie momenten met je

pupillen meemaken, maar je zal ook soms op je achterhoofd krabben en denken: hoe moet ik hier nu weer mee omgaan?

Het trainen of coachen van jonge spelers zit vol met uitdagingen. Daarom heeft De Assistent de acht grootste uitdagingen uitgekozen, en aan sportpedagoog Tessa Blom gevraagd hoe jij hier het beste mee om kan gaan. Dit boekje staat vol met praktische tips en voorbeelden uit de praktijk.

Als je nog meer wilt weten over al deze onderwerpen, dan ga je naar www.amsterdam.nl/assistent.

Over Tessa Blom

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. Daarnaast begeleidt zij (jeugd) trainers bij meerdere Amsterdamse sportclubs en ondersteunt ze bestuurders om tot een goed pedagogisch beleid op de club te komen. Sociale veiligheid, plezier en ontwikkeling vormen daarbij altijd de basis.

Afspraken maken

Hoeveel minuten voor de wedstrijd verzamel je? Wat doe je als iemand niet komt opdagen? Betekent training missen niet in de basis staan? Telefoons uit bij de bespreking?

Dit zijn allemaal zaken die je van tevoren goed moet bespreken met je spelers. Afspraken maken is één van de uitdagingen waar jij mee te maken gaat krijgen. We trappen af met deze uitdaging omdat het de basis is voor een fijn seizoen. Als je later merkt dat een aantal dingen niet lekker lopen, kan je de spelers (of ouders) aan de afspraken herinneren. Heb je de afspraken nog niet gemaakt? Het is nooit te laat en maak ze alsnog. Dit geeft rust en duidelijkheid.

Bij De Assistent werken we veel met de 4 inzichten voor trainers en coaches die door NOC*NSF zijn opgesteld:

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

Dit zijn de succesfactoren in het gedrag van trainers en coaches bij het creëren van een plezierig en ontwikkelingsgericht leerklimaat. Omdat deze 4 inzichten een mooie kapstok vormen in wat we doen,

zullen we er in dit boekje regelmatig op terug komen.

“Goede teamafspraken horen natuurlijk bij de structuur en duidelijkheid. Samen aan het begin van het seizoen de afspraken maken en noteren zodat iedereen het weet en we het er mee eens zijn. Mooi groepsproces.”

Sarit Laufer, trainer en vakdocent lichamelijke oefening

De afspraken die je maakt, zijn zowel praktisch als inhoudelijk. Bij praktische afspraken kan je denken aan hoe laat je aanwezig bent, welke kleding je aan moet, hoe we met het materiaal omgaat en hoe je je afmeldt als je een keer niet kan. Er is niet één manier om dit goed te doen, als het maar duidelijk is wat je afspreekt.

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



“Ik heb afgesproken met het team dat ze per app afmelden voor een training, want vlak voor de training ben ik bezig met de vroegkomers. Dan heb ik geen tijd om te bellen.”

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 vergeet niet ook zelf die regels te volgen. Kinderen leren immers meer van wat we doen dan van wat we zeggen.

Ook is het belangrijk om uit te leggen waarom je de afspraken belangrijk vindt. Spelers en ouders zullen 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 zullen sommigen dat stom en overdreven vinden. Het helpt dan als je uitlegt dat het voor hun kind verwarrend is omdat hun aanwijzing mogelijk tegenstrijdig is met die van de coach. Een minder leuke uitleg (die net zo waar is) is dat kinderen het vaak heel leuk vinden als ouders komen kijken, maar dat ze het niet fijn vinden als hun ouders aanwijzingen geven.

Tot slot helpt het als je de afspraken samen met de spelers maakt. Veel onderzoeken bevestigen dat kinderen en jongeren zich veel beter aan afspraken houden als ze er zelf over mee mogen hebben besloten. Maak deze afspraken in de eerste fase van de

groepsvorming. In het onderwijs wordt dit ook gedaan, en daar geven ze de volgende tips:

- Maak afspraken samen met de kinderen. Kinderen vinden vaak dezelfde dingen belangrijk als de leerkracht.
- Onderteken de regels allemaal, ook de leerkracht. /trainer
- Hang de regels zichtbaar op in de klas en bespreek ze regelmatig.
- Laat het niet alleen een poster aan de muur zijn.
- Stel de eerste weken elke week een regel centraal.
- Oefen de regels met de kinderen. Hoe ziet het eruit als het goed gaat.
- Formuleer de regels positief. Benoem het gewenste gedrag dat je wilt zien.
- Maak niet te veel regels, een stuk of 5/6 is al genoeg.



Tips:

1. **Maak de afspraken simpel en praktisch.**
2. **Maak de afspraken gezamenlijk met je spelers.**
3. **Betrek ook de ouders hierbij en neem de afspraken met hen door.**
4. **Stel consequenties op.**

Stel gezamenlijk regels op en gebruik ze als leidraad in je trainerschap. Kom er gedurende het seizoen regelmatig op terug.

Duidelijk zijn

"Iedereen die werkt met jonge kinderen weet het: structuur en duidelijkheid zijn ontzettend belangrijk om het beetje gezellig en overzichtelijk te houden. Als het ritme en duidelijke grenzen ontbreken, dan voelen kinderen zich niet veilig en kunnen ze zich niet optimaal ontwikkelen. Ook gaan ze continu de grenzen opzoeken. Daardoor ben jij meer bezig met optreden als politieagent dan lesgeven. Heel vermoeiend, zowel voor jou als voor de kinderen. Gelukkig is dit grotendeels te ondervangen door het aanbrengen van duidelijke structuur en grenzen, en het maken van heldere, concrete afspraken."

Juf Bertine van www.lettersenspetters.nl

Het leuke is dat kinderen het ook zelf aangeven! In de workshop 'Positief coachen voor jongste jeugd' vroegen we kinderen wat ze een goede trainer vonden: *"Dat ie een beetje duidelijk is bij de training. Niet dat ie...ja, hoe zeg je dat?... Ja, dat hij gewoon duidelijk is".*

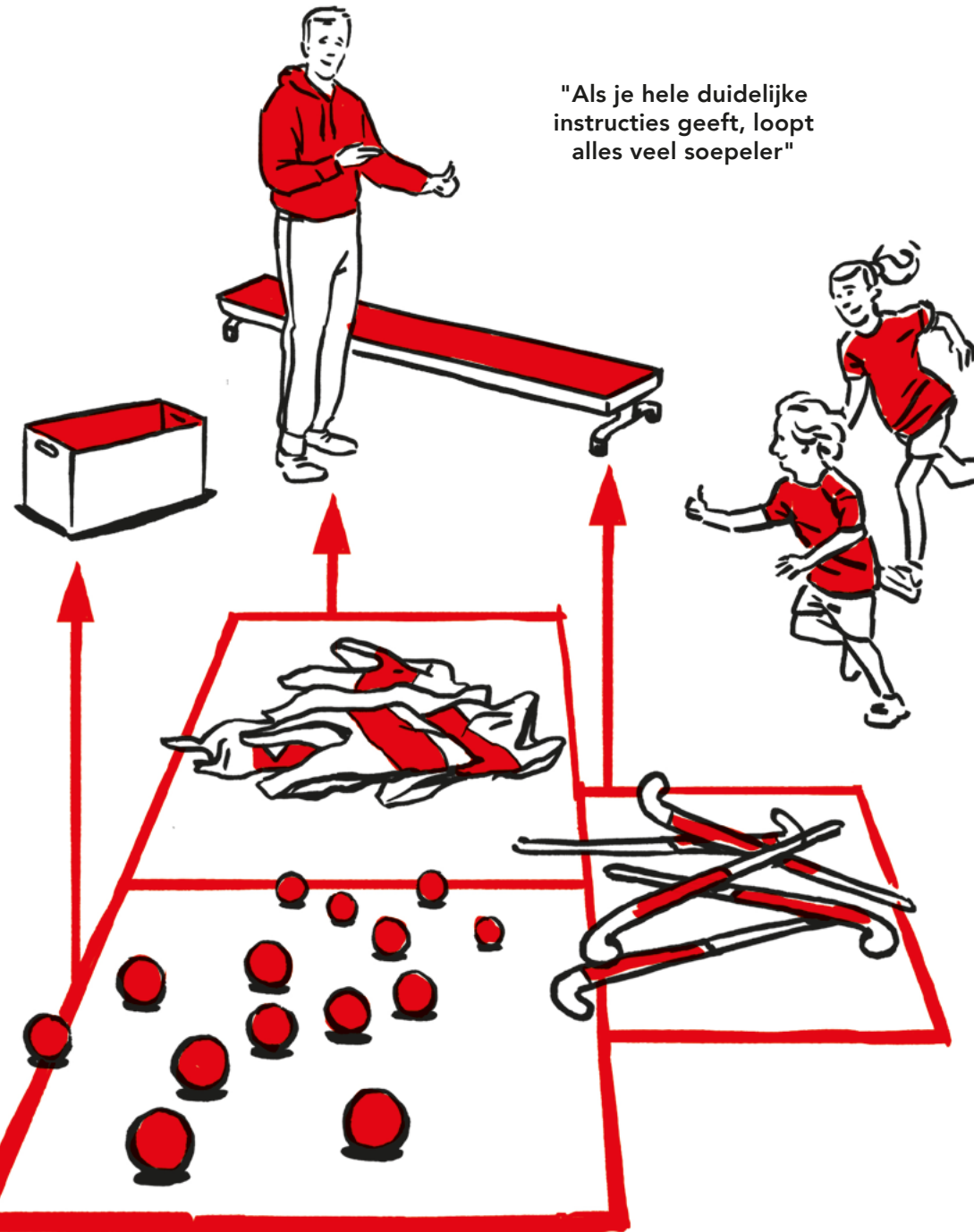
Uit eenzelfde workshop voor pubers kwam deze beschrijving: *"Voor mij is een goede trainer iemand die motiverend is maar ook heel duidelijk en consequent is."*

Duidelijk zijn is fijn. Je zorgt voor rust en voorspelbaarheid. Je maakt afspraken, en daar houden we ons dan aan. Als iemand zich daar niet aan houdt, dan kan je die daarop aanspreken.

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 waar nodig, en heb geduld.

Vertel welk gedrag je wél wil zien in plaats van te benoemen wat ze niet goed doen. Bijvoorbeeld, zeg dat de spelers stil moeten zijn, in plaats van te zeggen dat ze niet door je heen moeten praten.

Een goed voorbeeld hiervan ervaarde ik toen ik een enthousiaste groep 3 gymklas vroeg om op te ruimen na de kennismakingsles hockey. Het resultaat was één grote wirwar van sticks, ballen en hesjes.



De volgende les zei de gymleraar: laat mij dit maar doen. Hij zei de kinderen dat ze straks moesten opruimen en dat dat betekende dat ze de ballen in de bak moesten doen, de sticks bij de bank leggen en de hesjes aan mij geven. Hij wees vier kinderen tegelijk aan en als een geoliede machine werd alles netjes opgeruimd.

Voordat je boos wordt of gaat aanspreken, bedenk dus of je wel echt duidelijk bent geweest.

Ook kan je positief gedrag complimenteren in plaats van negatief gedrag te corrigeren. Veel docenten 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 we goed konden opbouwen. In plaats van tegen een speler te klagen dat die door het midden opspeelde, de bal verloor, en daardoor een kans voor de tegenstander creëerde. Kinderen weten vaak ook wel wanneer ze een fout hebben gemaakt, dus als je daar extra aandacht op vestigt breekt dat het zelfvertrouwen verder af.



Tot slot vergeten we soms onze eigen voorbeeldfunctie. "Kinderen doen wat je doet, niet wat je zegt. Als 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. Juist kinderen met een sterke wil, moeten leren om ook rekening te houden met de wensen en behoeften van een ander. Dat leren ze alleen als ze zien dat jij dit ook doet." Eva Bronsveld van www.temperamentvolle kinderen.nl

Tips:

1. Waar nodig, herinner de spelers aan de gemaakte afspraken.
2. Benoem welk gedrag je wél wil zien.
3. Beloon degenen die het goede gedrag laten zien
4. Houd het luchtig; ook als je gedrag wilt corrigeren.

**Afspreken = aanspreken.
Maar dit kan ook opbouwend
en positief**

Complimenten geven

"Ja, maar in jouw lichte zitten ook maar weinig goede meisjes" zei een trainer 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 tal van voorbeelden hoe het niet moet.

We vinden het allemaal logisch dat dit niet werkt, maar toch gebeurt het dagelijks. Het zit blijkbaar in onze aard om kritisch te zijn. Naar onszelf maar ook naar de mensen om ons heen. Als ik het in workshops heb over plezier en presteren, dan denken sommige trainers en coaches dat die twee niet samengaan. Maar onthoud: plezier en presteren gaan juist heel goed samen.

Plezier is een onmisbare schakel voor welk niveau dan ook. Ik ken een oud-profvoetballer die al jong is gestopt omdat hij er geen plezier meer in had en ongelukkig werd van het wereldje. Ik ken een oud-tophockeyster die jong stopte omdat ze super-onzeker werd van haar coach. Ze verloor al het plezier en daarmee ook eigenlijk zichzelf.

Plezier is dus belangrijk. Complimenten geven is een belangrijk middel wat jij als trainer of coach kan gebruiken.

Een compliment geven is meer dan "goed zo" roepen. Een compliment is effectiever 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 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? In het vorige hoofdstuk noemde ik al het belonen van goed gedrag. Als je gericht noemt dat iemand goed luistert tijdens de uitleg of goed die bal via de zijkant uitverdedigt,



"Het is altijd leuk om een compliment te krijgen. Daar krijg je energie en enthousiasme van. Het omgekeerde is ook waar: negatieve opmerkingen halen de wind uit de zeilen van een kind."

dan is het duidelijk waar diegene dat compliment voor krijgt. Dan zal hij eerder geneigd zijn dat een volgende keer weer te doen.

“Wie de goede kant op rent, krijgt van mij een compliment. 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.” (trainer Max Koops in Leren Presteren van Afke van der Wouw).

Maak een compliment ook niet afhankelijk van het resultaat.

Soms was de tegenstander gewoon beter, had iemand een lekke band of was er een beslissing van de jury/scheidsrechter waar jullie het niet mee eens zijn. Allemaal zaken waar je geen invloed op hebt. Richt de aandacht op zaken 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 zogenaamde groei-mindset: het besef dat hard werken loont. Sporters met een groei-mindset, weten



dat hun inzet leidt tot beter worden; zij doen dus ze nog harder hun best. Dit wordt steeds meer toegepast in het onderwijs en in de sport.

Tot slot, niet alles hoeft een compliment te zijn natuurlijk. Spelers worden ook beter van tips en aanwijzingen. Maar, net als bij het aanspreken op de afspraken, gaat het ook hier om de manier waaróp je iets zegt. Je kan iemand vertellen wat hij niet goed doet, of je kan iemand uit de groep die het wel goed deed een compliment geven. Of gebruik bijvoorbeeld de hamburger-methode waarbij je de verbeterpunten tussen twee complimenten brengt. Of het tip-en-topmodel waarbij je eerst een compliment geeft en dan een verbeterpunt.

Een Nederlandse American football-coach 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. **Complimenteer juist ook op inzet en doorzettingsvermogen.**
4. **Focus op datgene waar je invloed op hebt.**

Complimenten dragen bij aan het plezier en de intrinsieke motivatie van spelers

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, 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.” Sanne, speelster.

Klinkt bekend toch? Er was zelfs een televisieprogramma over te fanatieke ouders ‘Heibel langs de lijn’. Tijdens de periodes dat er door Corona-maatregelen geen ouders op het sportpark mochten zijn, hoorden we ook hoe fijn en rustig dit 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, 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 laten we samen kijken hoe we elkaar kunnen versterken.

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 dat je een half uur voor de wedstrijd aanwezig bent, of dat er samen naar uitwedstrijden wordt gereden, 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 kan 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 ook bijvoorbeeld 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



“Je wilt uiteindelijk hetzelfde als de ouders: dat hun kind met plezier sport en zich op een positieve manier ontwikkelt.”

de ouders te bespreken. Dit werkt nog beter als je daar een gezellig moment omheen organiseert. 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, kan je dit vaak oplossen door goed contact met de ouders te hebben. Stel, een kind mist vaak een training. Dan kan je een kind wel daarop 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 kan 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, kan je dit bespreken. Ik heb zo'n gesprek wel eens gevoerd. De ouders vertelden toen dat ze bij de huisarts liepen omdat het kind zo veel moe was. Daardoor had ik er meer begrip voor en kon ik er 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 wil 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.**

Betrek ouders erbij en bespreek hoe ze kunnen helpen. Maar durf ook te bespreken wat je niet wil

Winnen en verliezen

“Waarom beoefen jij je favoriete sport?”

Tienduizend kinderen beantwoordden deze vraag in een Amerikaans onderzoek. Dit zijn de Top 10 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 in de gaten houden dat de balans goed is tussen winnen en plezier.

En bij elke trainer ligt die balans nét anders. Dat maakt het ook zo lastig en dat betekent dat we kritisch naar onszelf moeten blijven kijken. Hoe zitten wij als trainer/coach hierin? En wat willen de kinderen mee geven?

Als ik tijdens een workshop vraag waarom mensen trainer/coach zijn geworden, dan is dat vaak omdat ze het leuk vinden om met kinderen te werken, om hun eigen plezier in de sport door te geven en om kinderen iets te leren. Als we te veel op winnen focussen, dan vergeten we deze aspecten.

“Het is goed om 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.”

‘Leren Presteren’ van Afke van de Wouw



“Als jij altijd maar met een paraplu achter je kinderen aanrent, denken ze dat het nooit regent.”

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 lekker gespeeld heeft? Speelt iedereen evenveel of laat je de betere kinderen toch net even wat meer spelen? Praat je alleen met de scheidsrechter 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 zijn de dingen die wel goed gingen? Wat hadden we voor de wedstrijd afgesproken om op te letten en hoe is dat gegaan? Blevten 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, 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 dan volgend weekend weer een nieuwe wedstrijd is.

En tot slot, leren omgaan met verlies is ook goed voor de ontwikkeling van kinderen. Ook buiten de sport zal het niet altijd gaan hoe ze willen, en 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 een Topcoach' van Robin van Galen.



Tips:

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

Focus niet alleen op de uitslag maar meer op de ontwikkeling

Uitdagend gedrag

"Mensen willen begrepen worden. Als dat lukt, haal je het beste in iemand naar boven".

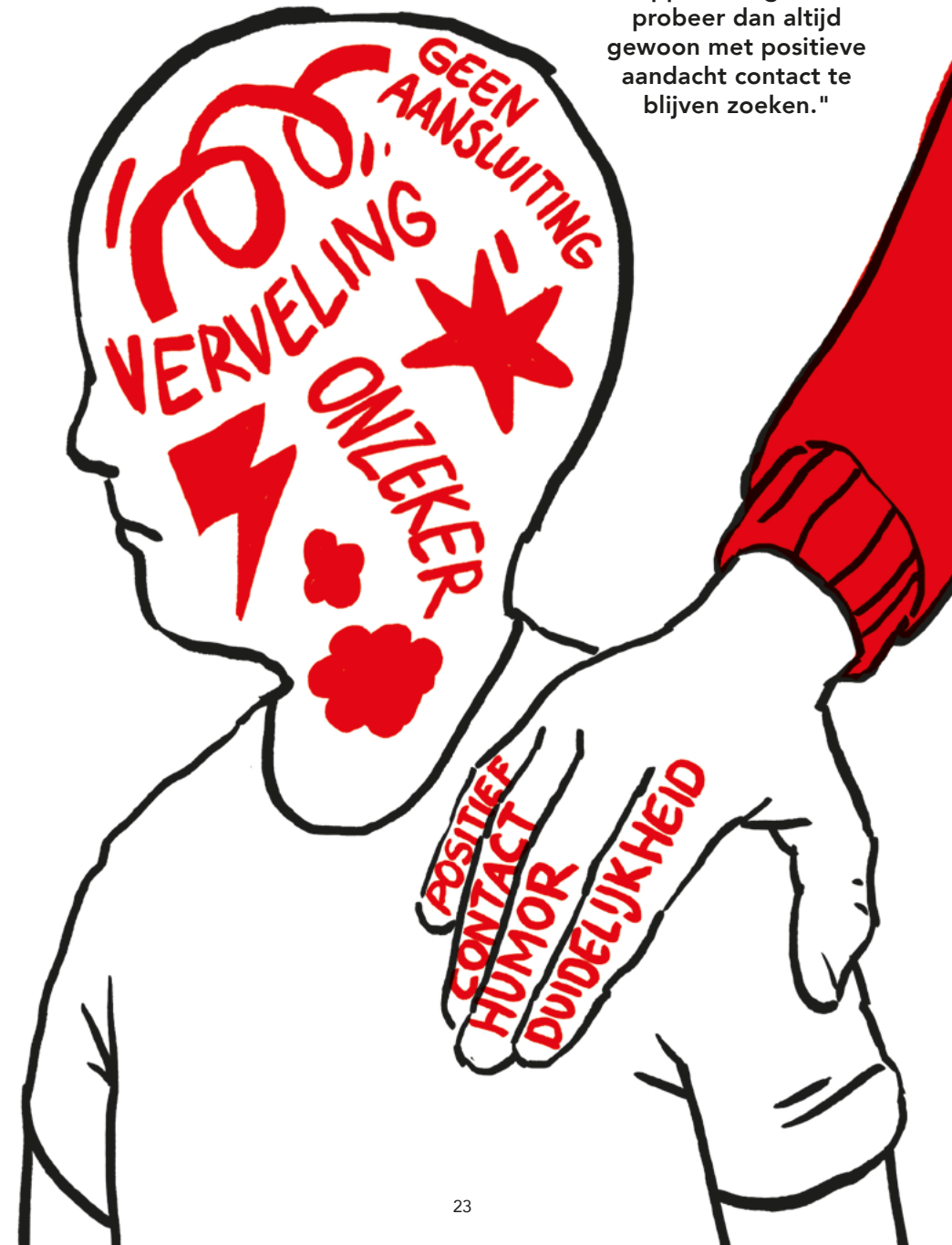
Jan Lammers in 'Dilemma's van een Topcoach' van Robin van Galen

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 zou willen zien. En in plaats van degene die corrigeren die het niet goed doet, kan je ook degenen 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 te 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 kan 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, kan je naar de speler toegaan en bespreken wat er gebeurde en hoe ze 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 wat iedereen leuk vindt.

"Soms weet je niet wat er allemaal in dat koppie rondgaat. Ik probeer dan altijd gewoon met positieve aandacht contact te blijven zoeken."



- 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 wil wanneer je begint met de uitleg van de volgende oefening.
- Complimenten. Geef tussendoor complimenten wanneer het wel goed gaat.
- Stel grenzen. Je hebt afspraken gemaakt, en daar kan 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 kan spreken met de speler en ouders, of de hoofdtrainer. Dit is een signaal dat dit gedrag niet echt onacceptabel is.
- Kijk naar de oorzaak van het gedrag. Wees 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 juist ook zijn dat iemand zich 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 gaan uithangen.
- Oorzaak buiten de sport: Misschien is er een moeilijke thuissituatie, heeft een kind ADHD of een andere aan autisme gerelateerde stoornis) of is er een andere reden buiten de sport.

Deel je observaties met ouders. Misschien achterhaal je de oorzaak. Maar ook als je geen oorzaak kan vinden, blijf kijken wat je kan doen. Want hoe fijn is het als het kind gewoon kan blijven sporten!

Blijf positief! Dan is de kans dat het gedrag verandert het grootst. En zo houdt je het leuk voor jezelf en de speler.

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.



Aandacht geven

Het kan lastig zijn om pupillen te coachen die de aandacht niet bij de training hebben: de dromers. Maar, dit komt voor een groot deel door onszelf. De meeste trainers/coaches zijn zelf enthousiaste sporters, dus we verwachten dan dat anderen net zo fanatiek zijn.

Als je het coachen combineert met een baan of gezin, vind je misschien ook wel dat als jij er tijd voor vrij maakt dat iedereen wel goed mee moet doen. Maar ja, 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 zijn eigen tempo.

Dus, dan is het 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, kan 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 de 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 en 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 en 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.

Het goede van doseren is dat jij als trainer daarmee ook jouw aandacht goed verdeelt 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.



"De meeste aandacht gaat soms automatisch naar de talentjes en de kinderen die niet goed meekomen. Zonde, want de anderen die wel gewoon lekker meedoen verdienen natuurlijk net zoveel aandacht."

Als ik tijdens een workshop vraag welke spelers de meeste aandacht krijgen, dan zijn dat:

- 1 De spelers die niet goed mee doen en extra aandacht krijgen vanwege hun gedrag. Hierbij wordt negatief gedrag dus soms beloond en gaat dit 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 een hoop spelers die gewoon goed meedoen, 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, goed luisteren, behulpzaam zijn en het materiaal opruimen. Maar, soms worden ze dus een beetje over het hoofd gezien. Soms gaan ze dan alsnog om 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 beloont. Dat werkt voor iedereen beter.

Tot slot kan je soms beter 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 kan ook je tijd nemen om iemand iets te leren, bijvoorbeeld als 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.**

Geef ieder kind evenveel aandacht; dus niet alleen de toppertjes, de aandachtstrekkers en de brekebeentjes

Groepsdynamiek

“Niemand mist me als ik er niet ben. En ik krijg altijd commentaar 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.

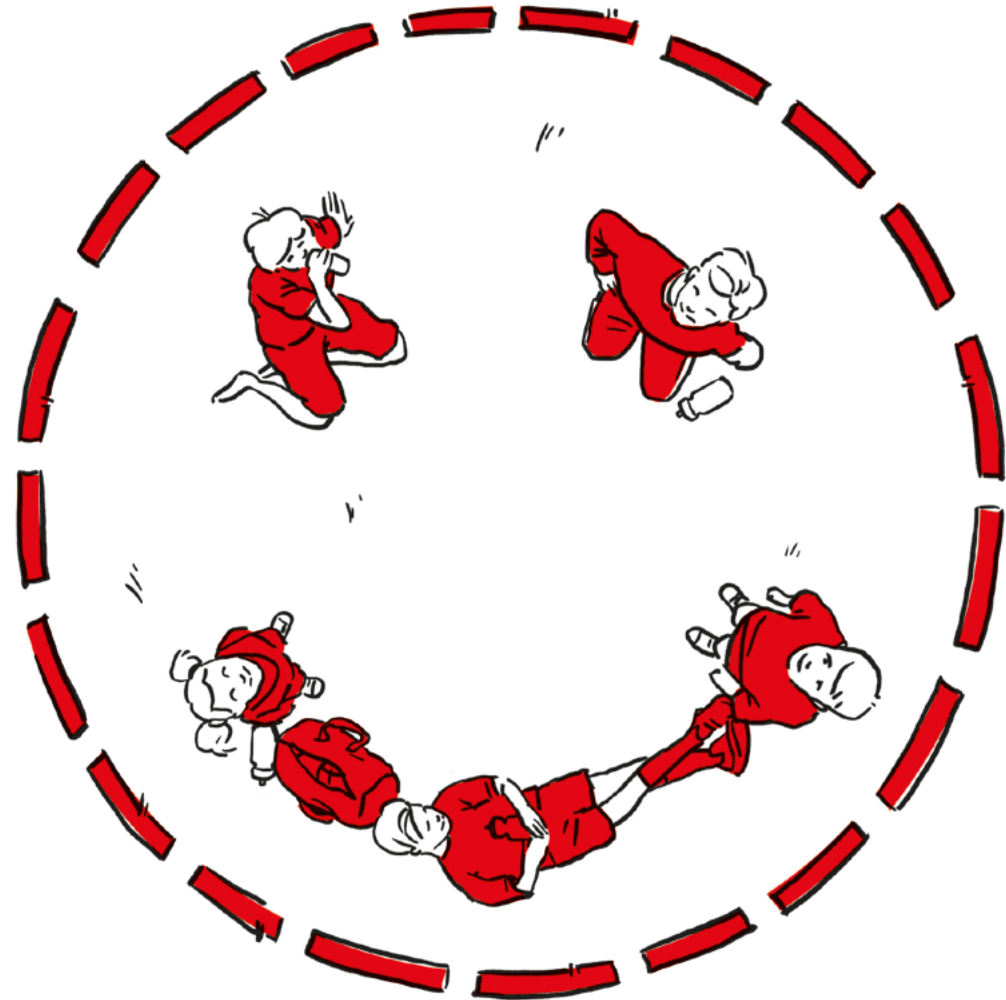
In het onderwijs wordt er vaak in het begin van het schooljaar veel aandacht besteed aan het groepsproces. Ze doen veel samenwerkingsoefeningen en leggen de focus op de omgang met elkaar en even minder op het leren. Dit kunnen we ook in de sport doen. Als de groep goed in elkaar steekt, zit iedereen lekker in zijn vel zit en gaan ze met plezier sporten, waardoor ze zich beter ontwikkelen en beter presteren. 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 vragen we dat niet aan de kinderen zelf. Je kan 10-minutengesprekken voeren met de kinderen waarin jij iedere speler vraagt hoe het gaat. Dit kost wat tijd, maar het levert goede inzichten op! We hebben een vragenlijstje gemaakt die je kan 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?

Je kan ze deze vragenlijst ook online laten invullen op sportpedagoog.nl. Dan worden de antwoorden naar jou gemaïld. Of maak gebruik van de feedback-tool “Microfeedback”. Deze kun je vinden op assistent.amsterdam.nl.

Daarnaast is het belangrijk om jouw aandacht goed te verdelen onder de groep. Bijvoorbeeld, dat iedereen evenveel speeltijd krijgt – ook als je achterstaat. Dat versterkt het gevoel van gelijkheid. Ook in een selectieteam waar je hebt afgesproken dat sommigen meer kunnen spelen dan anderen kan je met persoonlijke aandacht toch zorgen dat iedereen zich gehoord en gezien voelt.



"Een blij team is een goed team!"

Een andere manier waarop je de groepsdynamiek kan versterken is stimuleren om samen te juichen na een doelpunt of goede score. In teamsporten kijken kinderen vaak het juich-gedrag af van profvoetballers als Ronaldo, die helaas juist wegrent van z'n team na een doelpunt om dat met het publiek te vieren. Als je stimuleert om een doelpunt samen te vieren doe je ook recht aan de redding van de keeper, 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 zijn voor het doelpunt, maar ook 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 en voor sommigen is dat dribbelen. Tegelijkertijd is het een teamsport en haken teamgenoten af als zij nooit de bal krijgen. Ze voelen zich minder betrokken, doen niet meer mee en vinden het niet meer leuk. Hier zal je dus als trainer/coach een goede balans in moeten vinden. Je kan 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 als ze elkaar leren kennen, als ze het leuk vinden met elkaar, als er ruimte is voor een grapje, als ze leren rekening houden met elkaar, als ze leren samenwerken enzovoort. Dit is niet alleen gezellig, het heel goed voor de ontwikkeling van sociale vaardigheid. En dat jij als trainer bieden! Dus denk ook bij individuele sporten aan de groepsdynamiek.

**Groepsdynamiek is
essentieel voor plezier
in de sport en goede
ontwikkeling**

Tips:

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

De Assistent

Er komt een hoop kijken bij het trainen van jong Amsterdam. Je staat immers voor een groep jonge stuitballen met al hun verschillende karakters en stemmingen. Hoe jij daarmee omgaat is bepalend voor het spelplezier, de ontwikkeling én de resultaten van jouw sporters. Daarom krijg je van gemeente Amsterdam een persoonlijke assistent: Dé Assistent. Workshops, online trainingen, video's en artikelen waar je wat aan hebt. Gratis en exclusief voor alle Amsterdamse jeugdtrainers!

Je vindt het hele cursusaanbod van De Assistent door deze QR-code te scannen met je telefoon. Of ga naar assistent.amsterdam.nl.



Colofon

Opdrachtgever:

Teksten:

Redactie en illustraties:

Gemeente Amsterdam, De Assistent

Tessa Blom, De Sportpedagoog

Revolte Studio





De Assistent

hét geheim achter de
beste jeugdtrainers

assistent.amsterdam.nl