

ONZE CLUB GAAT ALL-IN.



Ons werk

INHOUDSOPGAVE



03 WAT IS JEUGD COACHING?

- Wat doet een coach?

05 COACHEN OP SOCIALE VAARDIGHEDEN

- Wat kan een coach hieraan bijdragen?



06 GEWOONTES VAN EEN SUCCESVOLLE JEUGDCOACH

- Deze dingen zijn onmisbaar!




25 COACHEN VAN KINDEREN MET EEN RUGZAKJE

- Waar moet je op letten als je kwetsbare kinderen coacht of traint?



30 DE-ESCALATIE TECHNIEKEN

- Hoe om te gaan met agressie?
- 

Wat is jeugd coaching?

Het toepassen van jeugd coaching in de sport begint met het begrijpen van wat coachen inhoudt, hoe het eruit kan zien en welke rol coachen in de sport inneemt.

Hoewel er geen vaste definitie bestaat voor het woord coaching, benadrukken de meeste definities van dit begrip het gebruik van een gestructureerd leerproces bedoeld om individuen en teams te helpen bij het bereiken van hun doelen.

Coachen is een proces waarbij de coach een gestructureerde en gerichte interactie met jeugdsporters heeft en passende strategieën, tools en technieken gebruikt om zo gewenste en duurzame veranderingen te bewerkstelligen die de jeugdsporter voordeel brengen en een positieve invloed hebben op het team en de club.

De relatie tussen de coach en de sporter staat centraal in het coachingproces en resulteert in een partnerschap waarbij de behoeften van de jeugdsporter worden geadresseerd (Gregory & Levy, 2010). De coach blijft langere tijd betrokken bij de jeugdsporter en past het leerproces zo nodig aan om zo het zelfsturend leren te faciliteren.

Hoewel coachen vele vormen kent, is het gewoonlijk gericht op het bouwen en versterken van vaardigheden door de volgende werkwijzen in te zetten (Rush & Shelden, 2012):

- Actief luisteren
- Gezamenlijke planning om doelen en verwachtingen vast te stellen
- Observatie
- Oefeningen formuleren en interventies plegen
- Reflectie
- Feedback geven.



Coachen op sociale vaardigheden bij de jeugd

Bij jeugdsporters hebben de teamgenoten en de coaches en trainers invloed op de spelmatige en morele ontwikkeling van de sporter. De wijze waarop de coach/trainer het team stuurt bepaalt daardoor deels dus de toekomstige sociale en technische vaardigheden van de jeugdsporter.

Dat maakt dat het ontzettend waardevol is om effectief te leren coachen.

De effectieve jeugdcoach is in staat om:

- Sport leuk te maken voor alle sporters
- Een open en inclusieve teamomgeving te creëren waarin alle sporters zich gezien voelen
- De geest, het lichaam en het morele karakter van de sporters te ontwikkelen door leerervaringen te creëren
- Mentale, fysieke en morele taakgerichte doelen te stellen met de eigen sporters
- Jeugdsporters autonomie en verantwoordelijkheid te geven
- Succes te verbinden aan het behalen van team-, en persoonlijke doelstellingen
- Sterke relaties op te bouwen met het netwerk om de sporter heen
- Consistent, eerlijk en georganiseerd te zijn
- Fouten te vieren als onderdeel van de ontwikkeling.



Deze doelstellingen kunnen worden behaald door:

1. Focus te leggen op ontwikkeling

Leg de aandacht bij het leren en het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden. Elke keer dat je sporters beoordeelt op basis van hun inzet en de persoonlijke groei, stimuleer je een klimaat waarbij intrinsieke motivatie (motivatie van binnenuit) voor de eigen ontwikkeling centraal staat. In dit klimaat krijgen sporters meer zelfvertrouwen en plezier in het sporten. Dit heeft mede te maken met het feit dat sporters met een focus op de eigen ontwikkeling veel minder druk ervaren om beter te zijn dan anderen. Daarbij zorgt de focus op persoonlijke ontwikkeling er ook voor dat jeugdsporters leren begrijpen uit welke onderdelen een vaardigheid bestaat én ontwikkelen ze vervolgens het vermogen om zichzelf beter te beoordelen op deze vaardigheden.

2. Ruimte te bieden voor eigen inbreng

Betrek de sporters door hen mee te laten denken en beslissen als het gaat om het stellen van doelen, oefeningen en sociale omgangsnormen. In teams waar sporters verantwoordelijkheid dragen, scoren de spelers hoger op hun gevoel van zelfvertrouwen.

Je kunt de autonomie van sporters stimuleren door vragen te stellen, hen te helpen reflecteren en discussies op gang te brengen bij sporters onderling.

3. Jeugdsporters te belonen

Beloon groei en inspanning zowel op persoonlijk niveau als op het teamniveau. Let er daarbij op dat je als coach balans aanbrengt binnen het team en je positieve aandacht evenredig verdeelt.



4. Te werken aan sociale cohesie

Gebruik in je training verschillende trainingsvormen met daarin voldoende aandacht voor samenwerking. Laat sporters samen uitdagingen oplossen en zorg er voor dat ook de teamsamenstelling variabel is. Dit kun je doen door je sporters samen te laten werken met teamgenoten die minder vaardig, even vaardig en vaardiger zijn dan zichzelf, in emotioneel of technisch opzicht.

Een andere manier waarop de sociale cohesie versterkt kan worden is door positief taalgebruik in te zetten tijdens de trainingen en wedstrijden. Hieronder een aantal voorbeelden van positieve benamingen die je als coach kunt gebruiken in een teamsetting:

Probleemoplossers, Team Tijgers, Iedereen, Het team, Technische Toppers, Hot Shots, Schiet Sterren etc.

Gebruik waar mogelijk een bekrachtigende vorm van positieve feedback, waarin je:

- Concreet gedrag benoemt
- De nadruk legt op de omschrijving van de actie
- Dit evenredig toepast bij alle sporters
- De vooruitgang richting het meesterschap benoemt
- Een vraag toevoegt om het bewustzijn van de sporter te vergroten

5. Prestaties te evalueren

Geef voldoende feedback op persoonlijk niveau en teamniveau. Evalueer de persoonlijke groei, ontwikkeling, de inspanning en het leerproces zelf. Hou hierbij rekening met de gemiddelde aandachtspanne van de jonge sporters, evaluaties duren idealiter niet langer dan 2-5 minuten.



6. Het juiste moment te kiezen

Sporters hebben tijd nodig om hun doelstellingen te behalen, geef hen daarvoor voldoende ruimte. Dit betekent dat je als coach bewust het moment kiest waarop je met de sporters hun vooruitgang evalueert.

Qua timing van feedback, heeft het de voorkeur om feedback direct na de gebeurtenis te geven. Let er op dat je persoonlijke evaluatieve feedback buiten het gehoor van teamgenoten geeft en dat de feedback concreet ("je deed X") en constructief ("je kunt voortaan Y doen") is.

7. Te personaliseren

De (jeugd)sporters in je team bevinden zich gewoonlijk in verschillende fasen van hun ontwikkeling. Dit betekent dat je soms enorme verschillen vindt in de beheersing van fysieke taken en/of in de emotionele ontwikkeling. Deze verschillen ontstaan door de verschillen in ervaringen en de uiteenlopende ontwikkeling, die kindgebonden zijn, maar ook kunnen ontstaan door de aanwezigheid van lichamelijke of leerbeperkingen.

Het is dan ook belangrijk om oog te hebben voor deze verschillen en kritisch te kijken of oefeningen inclusief van karakter zijn d.w.z. zinvol en haalbaar voor iedereen. Het is aan de coach/trainer om te zoeken naar mogelijke aanpassingen om een oefening inclusief van karakter te maken.

De personalisatie van oefeningen heeft op een hoger niveau ook effect op de samenstelling van je trainingen. Het is belangrijk om oefeningen op te nemen die afgestemd zijn op de persoonlijke doelen én op de teamdoelen.

Gezien de diversiteit in onze samenleving is het voor veel coaches ook waardevol om personalisatie op cultureel niveau toe te passen. De coach of trainer maakt dan handig gebruik van de culturele karakteristieken, ervaringen en perspectieven van sporters, bijvoorbeeld door de instructies en feedback op basis hiervan te differentiëren.



Planning en voorbereiding

Het plannen en voorbereiden van trainingen is belangrijk en geeft coaches/trainers de mogelijkheid om zichzelf sneller te ontwikkelen. Een coach is gemiddeld 20 minuten per week bezig met het plannen van de eigen trainingen en heeft voor elke training zo'n 10 minuten nodig voor de voorbereiding.

Het opschrijven van de trainingsplannen biedt houvast voor intervisie en evaluaties en wordt daarom altijd aangeraden. Het is voor andere coaches makkelijker om met je mee te denken als zij een tastbaar overzicht hebben van hoe jij de trainingen samenstelt. Daarbij geven de trainingsplannen de trainers en ouders/verzorgers ook meer inzicht in het leerproces.

Begin met het opzetten van een maand- of kwartaalplan, waarin wordt beschreven welke doelen centraal staan en welke mijlpalen gevierd en geëvalueerd worden. Een maandplan kan vertaald worden in 4 weekplannen waarin de trainingssessies worden uitgewerkt. Focus hierbij op de tactische en sociale vaardigheden.

Bij het opstellen van de trainingen is het belangrijk om stil te staan bij:

- De vaardigheden van de aanwezige sporters
- De benodigde materialen
- De benodigde ruimte
- De benodigde tijd per oefening (inclusief voorbereiding en eventuele nabesprekingen)
- De eventuele wachttijd voor de sporters per oefening
- Het doel per oefening
- Het overkoepelende leerdoel voor het team
- De individuele leerdoelen van de sporters
- De verbinding van de lessen uit de training met eerdere en toekomstige trainingssessies



Gewoontes van een succesvolle jeugdcoach

Naast de technische en tactische elementen in een training, bepaalt de effectieve coach/trainer per maandelijks trainingsplan welke inclusieve vaardigheid zij centraal willen stellen. Daarna selecteert de trainer diverse oefeningen waarin de vaardigheid geïncorporeerd kan worden en doen zij de nodige aanpassingen aan het programma.

Uit de All-in vaardigheidsoefeningen voor sporters kun je per trainingsweek één oefening selecteren die complementair wordt ingezet.

Trainen van inclusieve vaardigheden:

1. Kies een inclusieve vaardigheid
2. Selecteer per training tenminste één oefening om de vaardigheid aan te koppelen
3. Verweef de vaardigheid in de sportoefening

De opbouw van de les waaraan de inclusieve vaardigheid is gekoppeld, werkt hetzelfde als een reguliere oefening:

1. Pitch
2. Bekrachtigen
3. Overbrengen

De pitch wordt kort gehouden, maximaal 2 minuten. Laat hierna ruimte voor vragen of discussies over de definitie van de vaardigheid of de toepassing van de betreffende vaardigheid in de sport.

Vervolgens leg je de oefening uit en vraag je het team hoe zij denken dat de vaardigheid in verbinding staat met de oefening. Kunnen ze voorbeelden noemen?



Tijdens de oefening focus je op twee aspecten:

1. Het instrueren rondom de techniek;
2. Het geven van positieve feedback aan sporters die de gekozen (sociale) vaardigheid tonen.

Hierbij is het in beide gevallen belangrijk om niet in algemene termen te spreken maar het zo specifiek en tastbaar mogelijk te maken. Dus niet: "Goed gedaan!" Maar liever: "Janny, goed vrijgelopen!"

Aan het eind van de oefeningen reflecteer je samen met het team op de oefening en stelt hierbij gerichte vragen zodat de spelers de oefening analyseren en momenten koppelen aan de vaardigheid.

Trek ook parallellen met de toepassing van de (sociale) vaardigheid in het dagelijks leven. Vraag het team hoe de vaardigheid in het dagelijks leven kan worden toegepast en moedig hen aan deze vaardigheid de komende dagen toe te passen.

Stimuleer de toepassing nog verder door je sporters te vragen om tijdens de navolgende training te vertellen hoe ze de vaardigheid in hun dagelijks leven hebben toegepast en hoe ze die toepassing ervaren hebben.

Deze follow-up kan worden gehouden vóór de warming-up van de training of tijdens de cool-down periode.



Wat kun je doen tijdens de training?

Kennismaken

Een goed begin is het halve werk, deze uitspraak geldt ook voor het begin van het sportseizoen. De eerste zes weken zijn goud waard als het gaat om sociale normen en groepsdynamiek.

Een goede toon zet je bijvoorbeeld door je sporters een warm welkom te geven zodra ze voor het eerst het veld/je court of bad betreden.

Vraag de sporters zich voor te stellen aan elkaar en help hen daar zo nodig bij. Een leuke kennismakingsoefening kan zijn om iedereen een paar woorden te laten zeggen over hun eigen naam, bijvoorbeeld: wat betekent deze naam, waarom hebben ze die gekregen van hun ouders of verzorgers?

Laat hen zo mogelijk ook hun ouders/verzorgers introduceren, zodat je als coach met hen een band kunt opbouwen.

Voor meertalige sporters is het waardevol om te ervaren dat dit aspect van hun identiteit ook omarmt wordt door het team. Vraag nieuwe sporters om jou en het team te leren hoe je enkele woorden in hun moedertaal of tweede taal zegt en gebruik die kennis tijdens het seizoen. Dit stimuleert de binding met hun culturele erfgoed en draagt bij aan het zelfvertrouwen van de sporter.

Voorbeeld:

“Hallo allemaal! Ik ben -je naam- en ik ben ontzettend blij jullie te kunnen verwelkomen bij ons team! Alle trainers en coaches hebben uitgekeken naar onze ontmoeting vandaag. We denken dat jullie met veel plezier deel uit zullen maken van het team. Het wordt een gezellig en leuk seizoen waarin je veel zal leren, de kans krijgt om beter te worden en nieuwe vaardigheden zult ontwikkelen maar belangrijk nog, ik denk dat je ook nieuwe vrienden zult maken”.

Een andere manier om je sporters te verwelkomen is door aan het begin van de training aan de rand van het veld te staan en hen persoonlijk te begroeten.



Het “waarom” uitleggen

Jonge sporters vinden het vaak lastig om verbanden te leggen. Leg daarom altijd uit wat de achterliggende reden is voor een oefening of regel. Bijvoorbeeld: “Deze oefening helpt je bij ...”. Door hier een routine van te maken help je hen bij de ontwikkeling van zelfdiscipline en stimuleer je een intrinsiek gemotiveerde inzet.

Dit geldt ook bij het benoemen van de gevolgen van bepaald gedrag. Leg altijd uit welk concreet gedrag je ziet of ziet ontstaan en benoem welke consequentie erop staat en waarom. Hierdoor hebben sporters zelf de keuze om het gedrag door te zetten of niet. Gaat een sporter toch door met het gedrag, dan kiest de sporter bewust voor de consequentie. Hierbij is het wel van belang om de consequentie ook daadwerkelijk uit te voeren om de sociale normen in stand te kunnen houden.

Positieve feedback geven

De meeste (jeugd)sporters zijn zich niet bewust van de eigen ontwikkeling. Als coach of trainer heb je beter zicht op de progressie en kun je sporters helpen bij het (h)erkennen van de persoonlijke groei door hen te voorzien van positieve feedback.

Positieve feedback kan gegeven worden op basis van de verbeterde vaardigheid of op basis van de getoonde inspanning.

Hieruit blijkt niet alleen de waardering, waar een sporter vaak behoefte aan heeft, maar zorgt er tevens voor dat de sporter gefocust blijft op de persoonlijke groei.



Er zijn 100 verschillende manieren om “goed gedaan” te zeggen

Positieve feedback is één van de meest waardevolle instrumenten die je als coach en trainer bezit. Als sporters geloven dat ze het kunnen, zullen ze het vaak waarmaken.

Hieronder een lijstje algemene positiviteit, en vergeet niet: hoe specifieker je een complimentje maakt, hoe effectiever hij is! geloven dat ze het kunnen, zullen ze het vaak waarmaken. Hieronder een lijstje algemene positiviteit, en vergeet niet: hoe specifiek je een complimentje maakt, hoe effectiever je compliment is!

- Je hebt jezelf echt overtroffen (met...)!
- Wat heb je geweldig hard (aan ...) gewerkt!
- Wat wordt ik blij van jouw inzet van vandaag!
- Gefeliciteerd (met...)!
- Goed gedaan (daar met die ...)!
- Fantastisch (e)!
- Je ouders zullen trots zijn (dat je nu...)!
- Wat mooi gedaan!
- Goed werk (met die...)!
- Heel mooi, wil je dit aan de rest van het team laten zien?
- Dank je wel voor (...)
- Dat is een interessant punt.
- Je kunt het!
- Lekker bezig (met ...)!
- Je bent op de goede weg!
- Dat is top werk!
- Blijf zo bezig!
- Ik ben trots op je!
- Ga zo door!
- Wow! Mooie ...
- Ik ben blij te zien dat (...)
- Je hebt zo hard gewerkt (aan...)!
- Ik kan zien dat jullie hard gewerkt hebben (aan ...)!
- Ik zag dat (... gedrag/actie) enorm verbeterd is!
- Veel beter zo!
- Wat een plezier om jullie te mogen coachen/trainen!
- Wat goed gezien!
- Kijk, nou heb je 'm te pakken!
- Goed opgelost daar!
- Wat heb je dat goed gezien!
- Dat gaat de goede kant op!
- Jullie gaven de volle 100% (daar bij ...), echt top!
- Dat heb je netjes opgelost, mijn complimenten!
- Ik zag dat je de techniek X toepaste. Heel goed gedaan!
- Ik zie dat (...) al veel beter lukt dan vorige week!



Bieden van technische instructies en uitdaging

Oudere jeugdsporters beoordelen de betrokkenheid van hun coaches en trainers deels op de mate waarin zij de training uitdagend weten te houden en ruimte maken voor technische instructies op pers beoordelen

Persoonlijke doelen opstellen

Trainingsdoelen zijn belangrijk en staan in direct verband met de doelstellingen voor de wedstrijd. Het stellen van deze doelen draagt bij aan de sporters focus op de eigen vaardigheden en persoonlijke ontwikkeling.

We raden altijd aan om de groeidoelstellingen te laten vaststellen door de sporter zelf. Hierdoor ervaren jeugdsporters meer autonomie en zal de intrinsieke motivatie toenemen. Wel kun je helpen bij het vertalen van deze persoonlijke doelstellingen naar leerstrategieën voor de trainingen en het creëren van beloningen bij het behalen van een doel.

Voor individuele sporters is het prettig om een lange termijn doelstelling te hebben en daar vervolgens een aantal korte termijn doelstellingen aan te verbinden.

Zo kan een korte termijn doel zijn: Gooi 200 extra vrije worpen in een week en neem deze worpen op (bv basketbal), of: visualiseer elke avond het nemen van de perfecte strafcorner (bv hockey), of: schiet iedere training 10 keer met de ogen dicht vanaf de stip in de bovenhoek van het doel om je spiergeheugen te verbeteren (bv voetbal).

Een lange termijndoel kan zijn: Het verbeteren van het succespercentage vrije worpen naar 75% dit seizoen (bv handbal).



Als je zelf geen gebruik maakt van individuele bijeenkomsten tussen sporter en coach, kun je de ouders/verzorgers vragen om samen met hun kind persoonlijke trainingsdoelen op te stellen. Het is daarbij wel belangrijk dat deze doelen worden opgeschreven, SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgeboden) zijn geformuleerd en opgedeeld zijn in een lange termijndoelstelling en een aantal korte termijndoelstellingen die de sporter ZELF heeft gekozen.

Vraag hen verder om positieve doelstellingen te formuleren door gewenst gedrag te beschrijven. Dit helpt jeugdsporters bij het behouden van een positieve mindset.

Laat iedereen de doelen bij jou als coach inleveren zodat je zelf kunt kijken naar de formulering en haalbaarheid. Na akkoord geef je de sporter het origineel of een kopie van de eigen doelen. Dit blad kan de sporter op de eigen slaapkamerdeur plakken of op de koelkast hangen.

Het is waardevol voor de sporters om hun persoonlijke doelen te delen met de rest van het team zodat je een situatie creëert waarin sporters elkaar kunnen helpen bij het behalen van de eigen doelen. Je kunt er zelfs voor kiezen koppels of groepjes samen wat extra tijd te laten nemen om van elkaars sterke kanten te leren.



Teamdoelen opstellen

Teamdoelen worden op een vergelijkbare wijze opgebouwd. Het spreekt voor zich dat het vaststellen van de teamdoelen een groepsproces is waarbij ieder teamlid aanwezig hoort te zijn. Het is belangrijk dat alle sporters in het team de groepsdoelen eenduidig kunnen uitleggen.

Coaches/trainers kunnen er bij teams die al langer bij elkaar zijn voor kiezen om te starten met een discussie over de resultaten van het afgelopen seizoen, het bespreken van de sterktes en zwaktes van het team en de gewenste veranderingen.

Daarna stelt het team samen vast wat de doelstellingen voor dat jaar (of seizoen) worden. Hierbij geldt dat alle teamdoelen SMART geformuleerd moeten worden: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgeboden.

Als een team als doelstelling heeft om meer spelinzicht te ontwikkelen, is dat het doel wat tijdens de trainingen de focus verdient. Als een team als doelstelling heeft om het balbezit te verhogen naar 50%, is het belangrijk om tijdens de training de oefeningen daar op af te stemmen.

Het is aan jou om elke teamdoelstelling te vertalen naar oefeningen en daar meetbare punten aan te verbinden: hoe weten je sporters of ze daarin vooruit zijn gegaan? In welke segmenten (subdoelen) kan hun doel verdeeld worden en welke leerstrategieën horen hierbij?

Leg ook uit waarom je bepaalde doelen in segmenten verdeelt. Welke data verbindt je aan de subdoelen? Zo krijgen ze meer begrip en waardering voor de complexiteit van sommige taken.

Beoordeel samen met het team de vooruitgang: zijn jullie tevreden? Vier dan eerst het behalen van jullie huidige doelstelling!

Kies pas daarna gezamenlijk een nieuwe doelstelling.



Net als bij individuele doelen, worden teamdoelen regelmatig gezamenlijk geëvalueerd en zo nodig bijgesteld. Het bijstellen of veranderen van doelstellingen is soms nodig en het is aan de coach om het team daarbij te begeleiden. Het is een waardevolle les om te leren dat bijstellen niet betekent dat het team faalt.

Evalueren van de doelen

Reserveer verschillende momenten in het seizoen om sporters te helpen bij het evalueren van de eigen doelstellingen. Sommige seizoenen bieden meer ruimte voor één-op-één gesprekken dan andere seizoenen, dus kijk wat ook echt haalbaar is.

Je kunt eventueel verzorgers /ouders vragen om jou en hun eigen kind te helpen bij deze evaluaties.

Een belangrijk moment is de evaluatie aan het einde van het seizoen. Je neemt met je sporters door hoe ze hun persoonlijke ontwikkeling hebben ervaren. Op dat moment geef je eventueel ook tips mee, waarmee de jeugdsporter buiten het seizoen kan doorwerken aan bepaalde aspecten van hun techniek die in verbinding staan met hun persoonlijke doel.

Je kan na elke wedstrijd de volgende vragen stellen over de teamdoelstellingen: welke ideeën en acties hebben ons geholpen om dichterbij ons doel te komen? Wat kunnen we verbeteren? Waar kunnen we op trainen?



Coöperatief leren stimuleren

Samenwerkend leren vergroot de groepscohesie en de autonomie van sporters en verbetert het leervermogen. Er zijn veel coöperatieve technieken beschikbaar die een coach of trainer hiervoor in kan zetten.

Voor een wedstrijd of training kun je als coach al werken op basis van de verwachte teamindeling. Deel het team op in drie groepen: aanvallers, middenvelders en verdedigers. Laat elke groep de tactiek voor de betreffende sectie onderling bespreken, gekoppeld aan het teamdoel. Welke mogelijkheden zijn er? En hoe gaan ze daar invulling aan geven?

Zodra alle groepen een plan van aanpak hebben, legt elke groep hun aanpak uit aan de rest van het team. De bedoeling is dat de teamleden gezamenlijk kijken naar hoe ze de diverse tactieken met elkaar kunnen verbinden.

Beperk verder oefeningen die uitsluiting inhouden. Dit zijn oefeningen waarin een sporter die ergens in faalt of het niveau niet bij kan houden, uit het spel wordt gehaald. De sporters die het meeste behoefte hebben aan ontwikkeling worden hiermee over het algemeen snel buiten spel gezet. Dit heeft een nadelige invloed op hun ontwikkeling en zelfvertrouwen en kan tevens onrust en competitief gedrag in de hand werken.

Een laatste laagdrempelige manier om coöperatief gedrag te stimuleren is door teamopdrachten in kleinere groepjes te doen. Dit verkleint de kans op uitsluiting van een individu op basis van zijn of haar technische vaardigheden of omdat hij/zij minder goed ligt in de groep.



Coach ook emotioneel

Ouders, leeftijdsgenoten en trainers kunnen sporters ondersteunen bij de ontwikkeling van hun emotieregulatie.

Begeleid de sporters bij het ontdekken van de verschillende strategieën die ze kunnen inzetten als ze overspoeld worden door een emotie, zodat het hun spel niet langer beïnvloedt.

Hebben de sporters al een breed begrip van de beschikbare strategieën? Help dan met het verkennen van deze strategieën zodat de sporter kan bepalen welke methodes bij hen passen.

Begeleid ook in het daadwerkelijk inzetten van deze strategieën voordat een sporter overspoeld wordt door de -voor hen moeilijke- emotie. Rollenspelen kunnen nuttig zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Is er sprake van onderlinge conflicten, dan is het belangrijk om middels het eigen gedrag aan de sporters te laten zien hoe situaties gede-escalerd kunnen worden en men troost kan bieden. Dit helpt de betrokken sporters bij het constructiever leren omgaan met conflicten.

Eerlijk spelen centraal stellen

Eerlijk spel is een kernwaarde in de sport. Jeugdsporters - vooral de jongste leeftijdsgroep - moeten leren wat de essentie is van eerlijk spel en hoe zij de principes die hieruit voortvloeien kunnen toepassen in hun eigen leven.

Deze les is met name waardevol voor jeugdsporters die uit situaties komen waarin sprake is van misbruik of sociale ongelijkheid. Hun beeld van integriteit, eerlijkheid en moraliteit zijn vervormd door deze ervaringen. Deze sporters kunnen deze begrippen middels hun sport (een nieuwe) betekenis geven. De sportomgeving kan hen helpen vervolgens een nieuw perspectief op de buitenwereld te vormen. Jij speelt als coach/trainer een belangrijke rol in dit proces, soms bijna in een vervangende ouderrol maar in elk geval als rolmodel.



Wat kun je doen na de training?

Positieve feedback van teamgenoten voor jonge sporters

Geef de sporters de ruimte om elkaar te complimenteren en feedback te geven op de beste acties van hun teamgenoten. Hierdoor stuur je de focus van de teamleden op de sterkten van hun teamgenoten. En je komt tegelijkertijd tegemoet aan de behoefte van je sporters om gezien en gewaardeerd te worden.

Je kunt deze oefening overzichtelijk maken voor jongere sporters door hen -voor aanvang van een training- aan een andere sporter te koppelen. Het is de bedoeling dat ze zich richten op de sporter aan wie ze gekoppeld zijn en bewust kijken naar hun mooiste acties/reacties. Na afloop van de training delen alle tweetallen wat ze bij elkaar gezien hebben.

Voorbeelden:

“Ik zag Mark, Joost een hand geven nadat hij gevallen was, dat vond ik heel tof van hem” of “Isma reageerde heel snel tijdens de oefeningen, dat zag er echt goed uit”.

Positieve feedback voor oudere sporters

Oudere jeugdsporters (12+) houden iets makkelijker overzicht dan de jongste groep sporters. De onderstaande routine is een goed vervolg op het voorgaande, met name binnen teams die elkaar al wat beter kennen.

Op basis van drie verschillende positieve basiszinnen, geven sporters aan het eind van een training (of wedstrijd) aan één of meer andere teamgenoten een zogenaamde shout-out.

1. Ik vond heel erg goed hoe...
2. Het viel me op dat....
3. Ik zou graag een shout-out geven aan.....

Gebruik deze insteek om sporters te danken voor hun bijdragen, hen te complimenteren voor de goede inzet of gebruik het als motivator. Door de training op een dergelijke wijze af te sluiten, gaan de sporters naar huis met een positief gevoel.



Wat kun je doen tijdens de wedstrijd?

Observeren

Zodra je team en sporters doelstellingen hebben vastgesteld, is het belangrijk om deze doelstelling routineus te observeren en te meten tijdens de wedstrijden. Je kunt een ouder of reservespeler vragen om het doel te meten. Zorg er wel voor dat de ouder of reservespeler precies weet hoe zij de doelen kunnen meten.

Door reservespelers verantwoordelijk te maken voor dit proces zorg je ervoor dat ze betrokken blijven bij het spel en dat ze hun observatie- en feedbackvaardigheden inzetten en verbeteren.

Voorbeelden voor het meten van teamdoelstellingen:

- Balbezit kan gemeten worden door bij te houden hoeveel minuten het team in bezit was van de bal
- Schoten op doel kunnen worden geteld (zowel voor als tegen)
- Tijd dat de bal in het eigen 16-meter gebied is geweest
- Tijd dat de bal op de helft van de tegenspeler is geweest
- Aantal sportieve handelingen (complimenteren, iemand omhoog helpen etc.)
- Aantal succesvolle afspeelballen
- Aantal succesvolle aanvallen
- Bereiken van het 16-meter gebied van de tegenstander
- Aantal schoten op doel
- Hoeveelheid speelplezier (spelers vragen een cijfer te geven tijdens de rust en aan het eind)

Voorbeelden voor het meten van persoonlijke doelstellingen:

- Balcontrole (aantal succesvolle ontwijkingen of aantal keren dat de speler een ander perfect aanspeelde)
- Spelinzicht (aantal succesvolle aannames of voorzetten van de bal)
- Spelinzicht keepers (aantal keren dat de keeper op de juiste plek stond)
- Balcontrole keepers (aantal keren dat de keeper de bal gestopt heeft)



Wat kun je doen na de wedstrijd?

Feedback van de coach/trainer

Aan het einde van elke wedstrijd kunnen coaches en ouders feedback geven met betrekking tot de teamdoelstellingen en persoonlijke doelstellingen. De feedback dient heel concreet te zijn (benoem het moment en de actie) en gebaseerd op dingen waar de sporter invloed op heeft zoals: gedrag, houding, inspanning of concentratie.

Het is fantastisch als de ouders/verzorgers van elke sporter kunnen informeren naar het verloop van de wedstrijd door vragen te stellen die in lijn zijn met de doelstellingen. Zo versterken ouders en verzorgers de filosofie van de coaches, tonen zij zich betrokken en helpen zij hun kind te focussen op de persoonlijke groei:

Voorbeelden:

- Wat was vandaag je doel?
- Wat heb je geleerd vandaag?
- Hoe ging het behalen van je doel?
- Wat was voor jou persoonlijk het beste deel van de wedstrijd of de training vandaag?
- En voor het team?

Team Evaluatie

Na elke wedstrijd komt het team nog even samen. Niet alleen om met elkaar en de tegenstander wat te drinken maar ook om te bespreken hoe de wedstrijd ging op het moment dat hun geheugen nog fris is. Wat ging er goed? Wat heeft aandacht nodig?

We hebben vaak de neiging om weinig aandacht te besteden aan “wat aandacht nodig heeft” als we winnen en er juist teveel aandacht aan te besteden als we verliezen. In elke wedstrijd zijn er dingen die beter kunnen en dingen die goed gingen. Een gezonde balans in de aandacht voor beide facetten na elke wedstrijd zorgt voor evenwicht in het team.



Begin met wat goed ging in de wedstrijd en geef aan dat, nu je de positieve kanten hebt besproken, het tijd is om te bespreken waar jullie als team nog aan moeten werken. Hebben we goed verdedigd? Speelden we goed samen? Waren we in vorm? Hielden we het speltempo de hele wedstrijd vol?

Als een team verloren heeft kun je hen de volgende vraag stellen: Waarom zijn we beter omdat we vandaag verloren hebben? Wat hebben we geleerd?

Deze vraag helpt jeugdspelers om te beseffen dat de uitkomst van de wedstrijd niet meer kan worden veranderd, maar dat ze de uitkomst van de volgende wedstrijd wel kunnen beïnvloeden door zich voor te bereiden.

Zo kan een team concluderen dat ze hebben geleerd dat als ze niet op hun positie blijven, er gaten vallen in de verdediging waardoor de tegenpartij meer kansen krijgt. En ze zich dus tijdens de trainingen kunnen focussen op het beter houden van hun plekken. Of bijvoorbeeld dat als ze de tweede helft net zo sterk willen spelen als de eerste helft, het belangrijk is om aan hun conditie te werken.

Eindig altijd positief. Top-tip-top is een goed format voor zo'n nabespreking.



Coachen van getraumatiseerde en kwetsbare kinderen

Soms worden coaches geconfronteerd met kinderen die al een rugzakje hebben. Kinderen die zich in moeilijke situaties bevinden of die net een moeilijke situatie achter de rug hebben, vragen een extra zorgvuldige benadering.

Indien er sprake is van grensoverschrijdend gedrag van de sporter, kun je als coach de ouders/verzorgers en eventuele hulpinstanties inschakelen om beschermende maatregelen in te zetten.

Schakel **altijd** professionele hulpinstanties in als je vermoedt of ziet dat er sprake is van grensoverschrijdend gedrag thuis of in de directe omgeving van een sporter. De onderstaande technieken zijn specifiek op deze kwetsbare groep sporters gericht maar worden altijd teambreed ingezet.

Coachen in duo's

Als er een kwetsbaar kind in het team aanwezig is, is het coachen in duo's zeer aan te raden. Hierdoor krijgen de coaches meer ruimte om één op één werk te verrichten. Dit is met name waardevol indien er sprake is van een kind dat moeite heeft met de eigen emotieregulatie.

Een voorspelbaar programma

Kwetsbare kinderen hebben vaak behoefte aan houvast. Door een vaste opbouw in het programma te hebben, weten kinderen beter wat er op hen afkomt. Bouw dus vaste verhoudingen tussen hoge intensiteit en rust in. Dit helpt kinderen met het reguleren van de eigen energie.

Stel een duidelijke teamovereenkomst op

Het opstellen van een overeenkomst zorgt zowel voor rust bij het kind als rust in het team. Iedereen in het team is door een overeenkomst op de hoogte van de verwachtingen en consequenties omtrent inzet en gedrag.



Creëer service- en leiderschapskansen

Kwetsbare kinderen hebben extra waardering nodig om hun zelfvertrouwen op te bouwen. Biedt hen daarom de mogelijkheid om andere kinderen, het team of de club te ondersteunen. Oudere kinderen kun je bijvoorbeeld vragen om de jeugdtrainingen te ondersteunen. Hierdoor sterk je het zelfvertrouwen en stimuleer je sociaal wenselijk gedrag. Jongere kinderen kun je laten helpen bij het dragen, opzetten en/of opruimen van materialen.

Voor alle leeftijden geldt dat je hen verantwoordelijkheid kunt geven over het verzorgen van de warming-up of cooling down.

Richt je vooral bij hen op de focus op persoonlijke groei

Een positieve leeromgeving is voor een kwetsbaar kind extra belangrijk. Door het kind te laten focussen op concrete persoonlijke leerdoelen, gericht op de taak, help je het kind met het heropbouwen van zelfvertrouwen en ervaart het kind ook controle.

Wees je bewust van de uitwerking die je woorden kunnen hebben op jezelf en het kind

Kinderen die uit een geladen omgeving komen zijn heel erg gevoelig voor woord en daad. Het is daarom ontzettend belangrijk om je bewust te zijn van de wijze waarop je met hen communiceert. Herhaal wat je belangrijk vindt en blijf consequent.

We hebben bij moeilijke of beschadigde kinderen soms de neiging om ons te richten op de dingen die 'mis' zijn. Soms krijgen kinderen het predicaat "slecht". Het gedrag van kinderen kan uitdagend zijn maar het kind is niet slecht. Of we hebben de neiging te roepen: daar gaan we weer, in plaats van te kijken naar de achterliggende redenen van het gedrag.

Veel mooier is de vraag wat er 'juist goed' is, hoe dit kind zijn/haar (thuis)situatie toch maar mooi overleeft.



Kwetsbare kinderen kunnen zelf ook negatief over zichzelf praten. Je hoort dergelijke kinderen vaak dingen roepen als: "ik ben een loser, ik snap niks, niemand zit op mij te wachten".

Hierop kun je als coach reageren met positieve gedachten: Je komt op mij over als iemand die heel hard zijn best doet, wie zou nou niet zo iemand in het team willen hebben?

Als coach ben je niet opgeleid om hulp te verlenen. Wel ben jij misschien de enige die dit kind kan of wil beschermen.

Vraag ondersteuning bij je club en/of professionele hulpinstanties als een kind signalen vertoont of spreekt over:

- Mishandeling (in welke vorm dan ook)
- Zelfbeschadiging
- Gedachten over zelfdoding
- Gebruik van alcohol of drugs
- Aanhoudend grensoverschrijdend gedrag.

Op de volgende pagina, op onze site of op <https://signalenkaart.nl> kun je meer informatie vinden over signalen van misbruik.



Mogelijke signalen van kindermishandeling

Hieronder volgt een lijstje van signalen waar je als coach alert op moet zijn omdat deze signalen zorgwekkend zijn:

- Plotselinge veranderingen in gedrag of persoonlijkheid
- Steeds meer terugtrekken en in zichzelf keren
- Langdurig nerveus en gespannen overkomen
- Onkarakteristiek en toenemende mate van agressief gedrag
- Slecht ontwikkelde sociale vaardigheden en weinig of geen vrienden
- Slechte relatie met ouders/verzorgers
- Kennis van volwassen zaken die niet passen bij de leeftijd
- Weglopen of juist niet naar huis willen
- Altijd kleding dragen die het hele lijf bedekt
- Moeite hebben met aanrakingen/schrikachtig reageren
- Verkleinen of beperken van de bewegingen als de ouders/verzorgers in de buurt komen
- Zichzelf onzichtbaar willen maken
- Slechte verzorging of verwaarlozing (langdurig)
- Ouders bieden geen hulp bij medische of fysieke problematiek die onder de aandacht is gebracht
- Ouders spreken zich zeer negatief uit over het kind
- Regelmatig onverklaarbare verwondingen en blauwe plekken
- Mishandelt dieren of anderen
- Heeft moeite met lopen of zitten
- Vertelt over frequente nachtmerries
- Vertoont ongepast, bizar en seksueel gedrag
- Vervalt in kinderlijk gedrag zoals in de broek plassen/poepen, duimzuigen, duidelijke terugval in gegrip of taalgebruik

De signalen betekenen niet altijd dat een kind mishandeld wordt, een andere situatie of ontwikkeling kan hun gedrag ook beïnvloeden.

Maak bij één of meerdere van deze signalen altijd melding van het gedrag bij de vertrouwenspersoon op de club of schakel een professionele hulpinstantie in. Weet ook dat de politie in geval van zedendelicten een onderzoeksplicht heeft, ook als jij of het kind geen aangifte doet, maar alleen meldt.



Reageer met compassie als emoties oplopen

Als coach van een getraumatiseerd kind kun je te maken krijgen met ongepast en grensoverschrijdend gedrag als gevolg van de traumatische ervaring(en). Een paar tips die hierbij kunnen helpen:

1. Blijf kalm, scheid je team af van jou en het geëmotioneerde kind.
2. Let op je lichaamstaal, hou tenminste 50 cm afstand van het kind en ga bij voorkeur op 45 graden van het kind staan omdat recht er tegenover als bedreigend kan worden ervaren.
3. Praat op rustige en lage toon, hoe luider het kind, hoe zachter jij praat. Het kind gaat vaak mee in je energie.
4. Geef het kind even de tijd om af te koelen als hij of zij zeer geagiteerd is. Dat kan kort of lang duren.
5. Help het kind met het herkennen en benoemen van zijn of haar emoties.
6. Gebruik reflectieve vragen om het kind meer inzicht te geven in wat er in hem of haar omgaat.
7. Beschrijf welke signalen je van het kind ziet: gebalde vuisten, hijgen, wiebelen, armen in de zij etc. Laat hem/haar focussen op het langzaam en volledig uitademen en dan rustig en diep inademen.
8. Beschrijf vriendelijk, duidelijk en concreet wat je van het kind verwacht en vermijd dwingende taal.
9. Vraag het kind wat hij/zij denkt op dat moment nodig te hebben. Je kunt hem of haar eventueel meerdere opties aanreiken. Los het echter niet voor het kind op, hij of zij draagt de verantwoordelijkheid.
10. Praat één op één met het kind zodra de rust is wedergekeerd, geef hen de ruimte om hun verhaal te doen en vat samen.
11. Leg kinderen altijd uit dat de emoties die ze ervaren normaal en begrijpelijk zijn.
12. Ondersteun kinderen bij het leren herkennen van hun triggers en om daar zelf op in te spelen (strategieën om weer rustig te worden)
13. Plezier staat voorop! Vind manieren waarop het kind weer om de situatie en zichzelf kan lachen.



De-escalatie technieken voor coaches, trainers en spelbegeleiders

Emotieregulatie kan voor zowel kinderen als volwassenen soms lastig zijn. Als coach, trainer, scheidsrechter of spelbegeleider is het prettig als je de vaardigheden bezit om een situatie snel te normaliseren of de-escaleren. Dit hoofdstuk is bedoeld als handvat voor iedereen die met een dergelijke situatie te maken krijgt.

Indien je te maken hebt met kwetsbare kinderen in je team, verwijzen we naar het voorgaande stuk: coachen van getraumatiseerde en kwetsbare kinderen. In alle gevallen adviseren wij om deze technieken te oefenen totdat het doorlopen van de stappen automatisch en natuurlijk gaat.

Herkennen van de signalen:

Om op het juiste moment in te kunnen grijpen is het belangrijk om de signalen van agressie te herkennen. We gebruiken specifieke lichaamstaal als er sprake is van oplopende emoties die uiteindelijk kunnen uitlopen op agressie.

Hieronder bespreken we kort wanneer je direct dient in te grijpen om escalatie te voorkomen. Deze signalen komen vaak in clusters voor. Dit betekent dat je meerdere signalen gelijktijdig kunt waarnemen:

- Aangespannen kaken, naar beneden krullende mondhoeken en versmalde lippen
- Vergrote neusvleugels
- Samengeknepen ogen (vooral van onderaf) met een frons in de wenkbrauwen
- Naar de borst gebrachte kin
- Fixeren van de blik (op een ander)
- Gekruiste armen
- Gebalde vuisten
- Wijdgespreide armen, zichzelf groter makend
- Wijzen met de vinger naar de ander
- Wijdbeens gaan staan



- In zittende houding: wrijven over de bovenbenen met handpalmen neerwaarts
- Plotseling stilvallende bewegingen en aanspannend lijf
- Opgeblazen, veruitgestoken borstkast
- Een versnelde en oppervlakkige ademhaling
- Dreigend in de persoonlijke ruimte van de ander gaan staan
- Het aanraken van de eigendommen of het lichaam van de ander tijdens een negatief geladen moment
- Vechthouding aannemen waarbij de speler zijn dominante been en schouder naar achter plaatst waardoor alleen zijn zijkant bloot wordt gesteld aan de ander.

Preventieve interventie:

Geef de sporter de ruimte om tot zichzelf te komen. Dit doe je door de sporter bij je te roepen en hen op een rustige toon te ondersteunen: *“Ik zie (benoem het gedrag), dit geeft mij het idee dat je even overloopt. Laten we samen werken aan het terugvinden van rust in je ademhaling door één minuut langzaam uit en weer in te ademen. Vind je het fijn als ik dit samen met je doe? Concentreer je dan op mijn ademhaling en volg mijn ritme”*.

Als een sporter dit lastig vindt, kun je er ook voor kiezen om hen te helpen door de gedachten te sturen en gebruik te maken van een grondingstechniek die bedoeld is om stress te managen.

“Neem een minuut, sluit je ogen, vertraag je adem en denk aan iets wat je heel blij of gelukkig maakt, dit kan een herinnering aan iets moois zijn of door je voor te stellen dat je iets aan het doen bent wat je heel leuk vindt”.

Hier kun je bij helpen door hen de situatie te laten beschrijven: waar zijn ze? Wat zijn ze aan het doen? Wat zien, voelen, horen en ruiken ze in dat moment? Hoe beter de speler de prettige situatie omschrijft, hoe beter ze in dat gevoel komen.

Het is nuttig deze oefening al eens met alle sporters samen te hebben gedaan, zodat ze al weten naar welke plek ze toe kunnen als oplopende emoties hun spel negatief dreigen te beïnvloeden.



Andere opties zijn:

- Hen laten luisteren naar ontspannen of vrolijke muziek
- Hen iets vast te laten houden en het object te laten beschrijven
- Hen vragen om de omgeving te beschrijven waarin ze zich op dat moment bevinden
- Tien keer diep uit te ademen, de hand op de borst te leggen en zich te concentreren op het hart en de borst en elke ademhaling te tellen
- Een snoepje te geven en hen te laten beschrijven waar dit hen aan doet denken of om de smaak van het snoepje te beschrijven.

Als je ziet dat een sporter zeer geagiteerd is, is het voor hen vaak nog te moeilijk om de rust te herpakken. Stuur de aandacht van de sporter dan naar de eigen gedachten en gevoelens. Dit kun je doen door hen de volgende vraag te stellen: *“Wat gebeurt er in je hoofd en lichaam? Vertel me hoe je voelt, wat je denkt totdat je er klaar voor bent om je te focussen op het herpakken van je rustige zelf”*. Geef hen de tijd om zichzelf te herpakken en pak dan alsnog de eerste stap op.

Als de sporter kalmeert is het goed om daar positieve feedback op te geven. Bevestig iedere verandering ten goede die je ziet: *“Ja, beter zo, hè?”*. Laat hen de ogen openen en vraag hen hoe ze zich voelen en om aan te geven als ze nog wat meer tijd nodig hebben.

Als ze denken meer tijd nodig te hebben, geef dan aan dat de sporter een minuut of wat kan nemen om wat voor zichzelf te doen, bijvoorbeeld het even eruit te rennen, te vertellen over iets wat ze onlangs gedaan hebben, even muziek te luisteren of iets anders te doen waar zij zich prettig bij voelen.

Vraag de sporter om na te denken over wat zij in de toekomst gaan doen als zij zich weer zo voelen. Bijvoorbeeld: *“Welke dingen ga je de volgende keer doen om de controle terug te nemen over je gedachten, als ik er niet bij ben?”*.

Sluit hierna af met de positieve feedback: *“Je mag trots zijn op hoe je jezelf weer tot rust hebt gebracht”*.



Bij agressie:

Hoewel het altijd de voorkeur heeft om een incident voor te zijn, is dit niet altijd haalbaar. Dit betekent dat je voorbereid moet zijn op situaties waarin verbaal of lichamelijk geweld plaatsvindt.

Ook hierbij adviseren wij om de technieken te oefenen. Het herhaaldelijk oefenen helpt bij het behouden van de regie tijdens een incident en geeft tevens zelfvertrouwen in de eigen vaardigheden.

- Zorg ervoor dat je je eigen emoties onder controle hebt. Ga niet in discussie en reageer niet op verbaal geweld. Blijf je bewust van je eigen bubble van rust (handig als je die al vaker geoefend hebt).
- Gebruik een rustig spreektempo en houd je stem kalm en laag in volume (stel je voor dat je in een museum of bibliotheek bent).
- Adem in en spreek ieder woord uit met intentie.
- Maak gebruik van korte pauzes voordat je reageert.
- Neem een open houding aan en hou je bewegingen rustig.
- Maak normaal oogcontact en bied de sporter de ruimte om weg te kijken.
- Positioneer jezelf op 45 graden, niet direct voor de sporter, en hou tenminste 50 cm afstand.
- Distantieer jezelf en de sporter van de rest van de omstanders. Wijs een specifieke ouder of begeleider aan om jouw taak aan het veld over te nemen. Wijs een ander aan om ondersteuning te gaan halen.
- Communiceer je verwachtingen duidelijk en geef aanwijzingen, ondersteun hetgeen je zegt met non-verbale signalen.
- Vertel de sporter dat zij moeten stoppen (ondersteun dit met een handsignaal) en richt je op het vinden van oplossingen.
- Wacht op de gevraagde hulp indien er sprake is van een extreme escalatie.
- Gebruik fysieke interventies enkel en alleen in noodsituaties en alleen als je getraind bent in het gebruik hiervan.



Het geven van aanwijzingen en het bieden van keuzes

Hoe ziet dat er in de praktijk uit? Het proces dat we hier beschrijven is gebaseerd op technieken die worden ingezet door hulpverleners bij crisis-interventies.

Allereerst is het aan te raden om duidelijk en zeer specifiek aan te geven welke handeling je van de ander verwacht. “*Ga nu zitten*” en “*Stap weg bij de ander*” zijn concrete aanwijzingen die verwarde of geëmotioneerde sporters helpen.

Vermijd te zeggen wat een ander niet moet doen, een negatieve aanwijzing geeft geen inzicht in wat er wél wenselijk is of verwacht wordt. Voorts registreer je in een emotionele staat het woord "niet" niet. Als ik zeg: "NIET aan een roze olifant denken!" ... wat gebeurt er dan? Dus "STOP NU!" zal wel werken, maar "GEEN ruzie maken", zal in de emotie waarschijnlijk geregistreerd worden als "Ruzie maken".

Geef sporters een tweetal opties, die beide een voor jou goed resultaat geven. Bijvoorbeeld: “*Je mag gaan zitten of je mag naar de kleedkamer (of andere time-out locatie)*”. Als de sporter geen keuze maakt, herhaal je de opties met een tijdslimiet: “*Als je niet binnen de komende 10 seconden gaat zitten, dan begrijp ik daaruit dat je ervoor kiest om te vertrekken en zal ik (persoon X) vragen om je te begeleiden naar de (time-out locatie)*”.

Zodra ze bereid zijn om met je in gesprek te gaan, neem je een positie naast hen in (of met een hoek van 45 graden). Daarna laat je hen praten over de emoties die ze ervaren. Hierbij gaat het er niet om of deze emoties logisch of juist zijn. Het gaat er om dat de sporter het gevoel krijgt dat de emoties erkend worden.

Soms hebben jonge sporters het nodig om gerustgesteld te worden, dat wat ze voelen niet gek is. Vaak zie je bij kinderen dat ze zelf schrikken van hun eigen extreme gedrag. Gebruik daarvoor inclusief taalgebruik: “*We worden allemaal wel eens boos en het is oké om je zo te voelen, we kunnen zeker een oplossing vinden*”.



Duidelijke grenzen stellen

Het stellen van grenzen kun je op verschillende manieren aanpakken. Zo kun je de sporter vragen om afstand te nemen. Leg op kalme wijze uit welk gedrag onacceptabel is en waarom.

Wanneer twee (of meer) sporters ruzie hebben met elkaar, kun je gebruik maken van de volgende vragen tijdens de reflectie:

Jongere sporters beseffen het zich niet altijd dat hun gedrag schadelijk is geweest voor anderen. Het is in dergelijke gevallen vaak goed om samen met hen terug te kijken op de gebeurtenis.

Dit helpt hen om meer inzicht te krijgen in de reden van hun eigen gedrag, de redenen voor het gedrag van een ander en het leren voorkomen van dergelijke incidenten.

1. Wat is er gebeurd? En wat voelde je in dat moment?
2. Wat zou de andere persoon zeggen over wat er is gebeurd?
3. Hoe voel jij je bij wat er is gebeurd?
4. Hoe denk je dat de andere persoon zich voelt?
5. Wat denk je dat de ander nodig heeft?
6. Wat zou je tegen de ander willen zeggen?
7. Wat is de beste manier om de situatie op te lossen zodat jullie beide tevreden zijn?



Tijden het begeleidingsproces, herkennen zowel de coach, de trainer, als de jeugdspeler coachbare momenten op en rond het veld. Deze momenten ontstaan vanuit ongeplande gebeurtenissen waarbij de jeugdspeler bewust een moment uit zijn of haar situatie stapt om te bestuderen wat er gebeurde. Met als doel om kennis en vaardigheden te verbinden.

BRITAIN & POTTER 2009