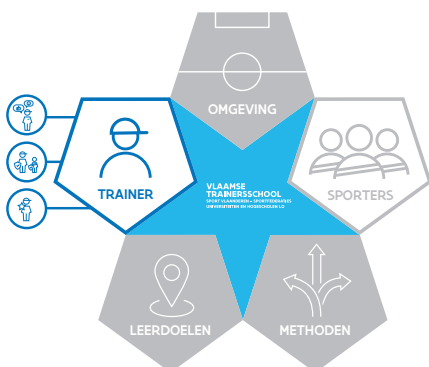
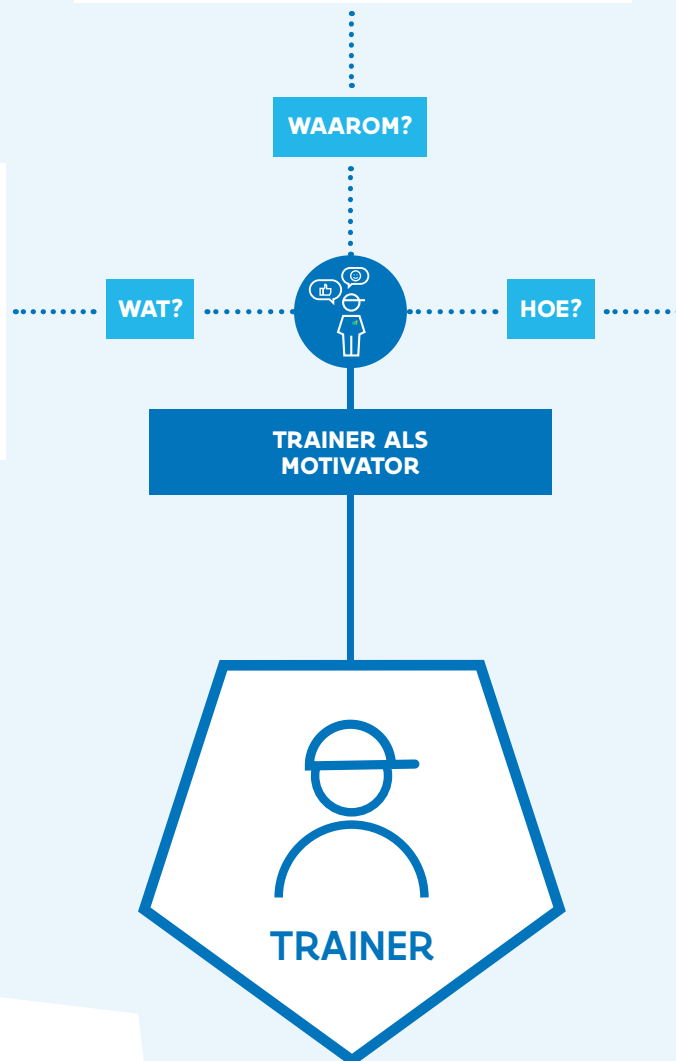




- Je **gedrag als trainer** heeft een grote invloed op de motivatie van je sporters.
- Geef je sporters de juiste stimulansen, dan krijgen ze meer **zin om te sporten**. Ze amuseren zich meer, presteren beter en houden vol bij tegenslag.
- Gedrag kan ook leiden tot **druk en het gevoel van 'moeten'** bij je sporters. Dit vergroot de kans op ontmoediging en drop-out.

- Voortdurend aan de **motivatie van je sporters** werken.
- Goed nadenken over de invloed van **je handelingen en beslissingen**.

- #1** - Laat je sporters zelf (kleine) beslissingen nemen. Dit noemen we autonomieondersteuning
- #2** - Beperk controlerend gedrag, val er niet automatisch op terug
- #3** - Zorg voor duidelijke structuur in je trainingen
- #4** - Wees je bewust van chaotische momenten en de impact ervan op je training



De trainer zorgt voor de veiligheid



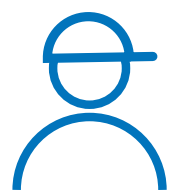
- Elke sporter moet zich veilig voelen, heeft **respect** voor de anderen en gaat niet over grenzen van andere sporters.
- Elke sporter moet zich thuis en op zijn gemak voelen, plezier kunnen maken en zijn **mentale en lichamelijke gezondheid** mag niet in gevaar komen.

WAAROM?

WAT?

HOE?

DE TRAINER ZORGT
VOOR DE VEILIGHEID



TRAINER

- **Lichamelijke veiligheid:** voorkomen van ongevallen en blessures, verzorgen ervan wanneer ze zich voordoen.
- **Psychische en seksuele integriteit:** een sporter moet zich veilig voelen, gerespecteerd en zijn grenzen niet worden overschreden.

#1 - Zet in op preventie: voorkom blessures, ongevallen en grensoverschrijdend of discriminerend gedrag

#2 - Hou rekening met persoonlijke kenmerken van de sporters in je groep

#3 - Ken de risico's van jouw sporttak, zowel wat fysieke veiligheid als integriteit betreft

#4 - Stem belasting en belastbaarheid van het lichaam op elkaar af en bouw geleidelijk op

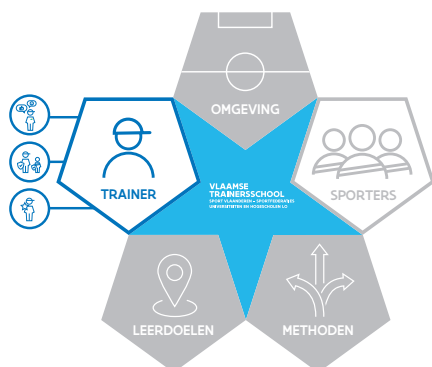
#5 - Pas de tien manieren om blessures te voorkomen toe

#6 - Volg de vier stappen in eerste hulp (EHBO) bij een blessure of ongeval

#7 - Bespreek grensoverschrijdend gedrag (GG) en discriminatie

#8 - Wees aandachtig voor signalen van GG of discriminatie

#9 - Ga niet zelf op onderzoek bij (vermoeden van) GG. Wees luisterbereid, verwijst door naar je bestuur of club-**API**





- Jij **stelt normen** en **trekt grenzen**.
- Gedraag jij je respectvol, dan je sporters ook.
- Stel jij je sportief en positief op na verlies, dan je sporters ook.

WAAROM?

- Als trainer heb je een **voorbeeldrol**. Ben je hiervan bewust.
- Niet enkel in je **gedrag**, maar ook in **hoe je communiceert**.

WAT?



HOE?

DE TRAINER ALS VOORBEELD

#1 - Wees stipt, ordelijk en let op je persoonlijke hygiëne

#2 - Let op je taalgebruik en de uitspraken die je doet

#3 - Ga respectvol om met iedereen

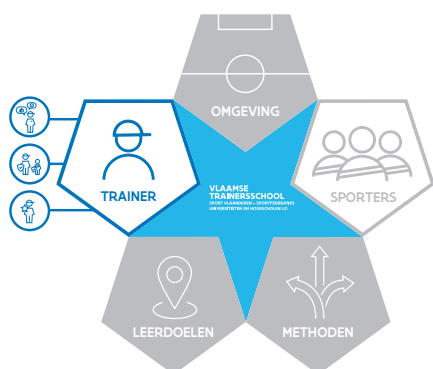
#4 - Let zowel op wat je zegt als op je lichaamstaal

#5 - Maak gebruik van demonstratie wanneer je iets uitlegt

#6 - Gebruik de feedback-cirkel bij het geven en ontvangen van feedback

#7 - Stel jezelf als trainer geregeld in vraag

TRAINER



Volg het ontwikkelings-tempo van je sporter: ieder in zijn tempo



- Zo geef je elke sporter alle kansen om zich maximaal te **ontwikkelen** en **motiveer** je je sporters.
- Zo zorg je voor een **uitdagende omgeving**.
- Zo maak je, je training **op maat** van je sporter.
- Zo geef je **veilig** training.

WAAROM?

- Ontwikkeling is een **natuurlijk biologisch proces**.
- De **omgeving** beïnvloedt ontwikkeling positief of negatief.
- Ontwikkeling eindigt nooit, maar kan **versnellen** tijdens gevoelige perioden. Ontwikkeling kan ook **vertragen**, bijvoorbeeld als we ouder worden.
- Iedere sporter ontwikkelt zich in **eigen tempo** op lichamelijk, geestelijk en sociaal-emotioneel vlak.

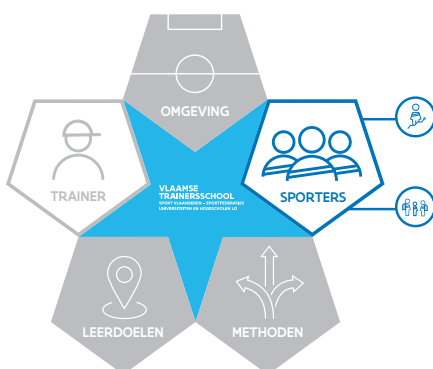
WAT?



HOE?

**VOLG HET ONTWIKKELINGS-
TEMPO VAN JE SPORTERS:
IEDER IN ZIJN TEMPO**

- #1** - Ken je sporters. Hun ontwikkelings-leeftijd is vaak niet gelijk aan hun kalender-leeftijd
- #2** - Pas je leerdoelen, methoden en omgeving aan de ontwikkelings-leeftijd aan
- #3** - Het LTAD-model helpt je de juiste dingen te doen op het juiste moment
- #4** - Geef je sporters de tijd om te ontwikkelen in hun tempo
- #5** - Wees voorzichtig met het vergelijken van je sporters





De achtergrond van je sporter: hoe werk je aan inclusie?

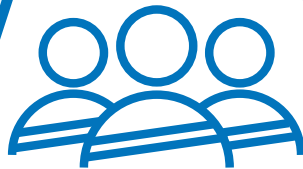
- Zo geef je **iedereen de kans** om te kunnen sporten, daar levenslang plezier aan te beleven en bij te leren.

WAAROM?

WAT?

HOE?

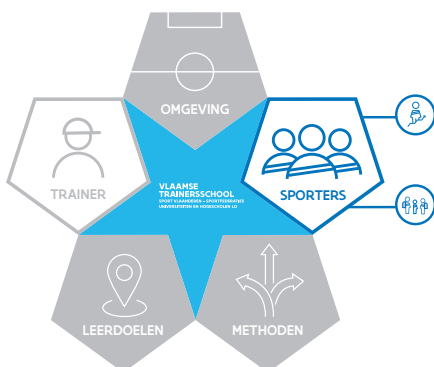
DE ACHTERGROND VAN JE SPORTER: HOE WERK JE AAN INCLUSIE?



SPORTERS

- Iedere sporter kan zichzelf zijn én voelt zich **welkom, gewaardeerd** en **veilig**.
- In een inclusieve **omgeving kan iedereen sporten**. Leeftijd, geslacht, etniciteit, sociale klasse, nationaliteit, seksuele oriëntatie, huidskleur, lichamelijke of geestelijke gezondheid en religie zijn daarbij niet belangrijk.
- Omgaan met het verleden of de **'rugzak'** van je sporters en verschillende **obstakels** om te sporten (drempels, de 7 B's).

- #1 - Behandel je sporters gelijkwaardig
- #2 - Motiveer je sporters door een band met hen te creëren
- #3 - Vul de emotionele tank met positieve opmerkingen
- #4 - Zorg voor herkenbaarheid, voorspelbaarheid en duidelijkheid
- #5 - Zorg dat je sporters altijd winnen, ook als ze een wedstrijd verliezen
- #6 - Geef sporters positieve aandacht
- #7 - Betrek positieve ouders, grijp in bij negatief gedrag van ouders
- #8 - Zorg voor verbondenheid binnen je groep sporters



- Zo zorg je voor **veiligheid** en **uitdaging** op maat.

WAAROM?

- Bestaat uit de **plaats** **waar** je training geeft én het (trainings)**materiaal** dat je gebruikt.

WAT?

HOE?

- #1 - Weet waar je training geeft
- #2 - Ken de kwaliteit van je trainingslocatie
- #3 - Weet welk materiaal je kan gebruiken
- #4 - Maak het uitdagend
- #5 - Hou het veilig

OMGEVING



- Zo kunnen je sporters stap voor stap **leren** en zich **ontwikkelen**.

WAAROM?

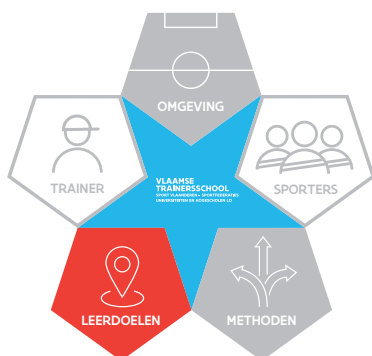
- **Wat** je tijdens je training en door je training wil bereiken met je sporter(s).

WAT?

HOE?

- #1 - Hou rekening met je sporter(s)
- #2 - Zet in op een doordachte trainingsopbouw
- #3 - Wees je bewust dat er verschillende soorten leerdoelen bestaan
- #4 - Kies een uitdagend én bereikbaar leerdoel
- #5 - Formuleer je leerdoel duidelijk en concreet

LEERDOELEN



- Met de juiste methode zorg je voor een **krachtige leeromgeving** voor je sporters waardoor ze sneller leren en meer plezier beleven.

WAAROM?

- De **manier** waarop je een leerdoel wil of kan bereiken.
- Er bestaan **verschillende methoden** om hetzelfde leerdoel te bereiken.

WAT?

HOE?

- #1 - Stem je manier van omgaan met je sporters op hen af
- #2 - Verzorg het management van de tijd en de ruimte
- #3 - Verzorg het management van je groep
- #4 - Hanteer aangepaste omgangs- en instructievormen
- #5 - Geef opbouwende en motiverende feedback
- #6 - Combineer een globale en analytische aanpak
- #7 - Pas je oefenstof aan het ontwikkelings-niveau van je sporters aan
- #8 - Differentieer, zodat elke sporter op zijn niveau wordt uitgedaagd
- #9 - Voorzie zowel opbouw als afdaling van je oefenstof
- #10 - Gebruik speel-regels, spel-regels en maak afspraken

METHODEN

