



Bijscholingsaanbod Academie voor  
Sportkader en Veilig Sportklimaat

*3. Themagericht trainen en coachen van pubers*



ER IS MEER  
TE WINNEN

# Bijscholingsaanbod Academie voor Sportkader en Veilig Sportklimaat

## 3. Themagericht trainen en coachen van pubers

### *Plezier als basis voor motivatie*

**Jongeren in de puberleeftijd zijn druk bezig een eigen identiteit te ontwikkelen. De hormonen gieren door het lijf, ze spiegelen zich constant aan anderen, zoeken grenzen op en zijn altijd op zoek naar het nut en de zin van de opdrachten die ze krijgen. Dat is niet alleen vervelend voor een trainer, maar ook voor de jongeren zelf! Want niet alleen in de sport, maar ook op school en daarbuiten wordt er veel van hen gevraagd. Maar al te vaak ontbreken de energie en de motivatie om aan de verwachtingen te voldoen. Doelen stellen en doorzettingsvermogen zijn dan ook belangrijke thema's in deze leeftijd.**

Wat op school vaak niet mag, is in de sport wel mogelijk. Laat pubers zelf hun eigen doelen stellen, laat ze reflecteren op hun eigen inzet en doorzettingsvermogen, laat ze ervaren wat ze wel en wat ze nog niet kunnen! Verlang niet altijd het heilige vuur, maar creëer een plezierige sportomgeving waarin zij zich gezien en gehoord voelen! Themagerichte sporttrainingen bieden hiervoor talloze mogelijkheden.

In deze bijstelling krijg je de kennis, inzichten en vaardigheden aangereikt om volgens de principes en werkwijze van 'themagericht trainen & coachen' je training zo in te richten, dat vooral 'motivatie' expliciet aan de orde komt. Kenmerken van de themagerichte werkwijze zijn: plezier, positieve aandacht, doelen stellen en zelfwaargenomen competentie. Oftewel: de jongere wordt zich bewust van wat hij heeft bereikt.

#### **Leerdoelen:**

- Bewust worden van je invloed op de ontwikkeling van jongeren in de puberleeftijd;
- Kennis en inzicht verkrijgen in de ontwikkelfase van jongeren in de puberleeftijd;
- De principes en werkwijze van het themagericht trainen en coachen kunnen toepassen;
- Themagericht trainen en coachen gericht kunnen inzetten op de thema's doelen stellen, motivatie en doorzettingsvermogen.

#### **Meer weten?**

Wil je leren hoe je op themagerichte wijze via sport een kind kan helpen? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op [www.academievoorsportkader.nl](http://www.academievoorsportkader.nl)

#### **Let op!**

*Net als in de bijstelling 'themagericht trainen en coachen van 6-12 jarigen' staat het themagericht trainen en coachen centraal. De inhoud verschilt in de ontwikkelingskenmerken van de jongeren en de thema's die als centraal voorbeeld worden gebruikt. We raden je aan niet beide bijstellingen te volgen, maar om te kiezen voor de doelgroep waarmee je het meeste werkt.*



