



# Bijscholingsaanbod Academie voor Sportkader en Veilig Sportklimaat

## 5. Weerbaarheid voor trainers en coaches



ER IS MEER  
TE WINNEN

# Bijscholingsaanbod Academie voor Sportkader en Veilig Sportklimaat

## 5. Weerbaarheid voor trainers en coaches

### *Voorkom escalaties in de zaal*

**Sport is emotie, maar soms nemen emoties de overhand en is er sprake van verbaal of zelfs fysiek geweld. Je ziet het regelmatig op televisie, maar ongetwijfeld herken je dit ook vanuit situaties waar jijzelf als trainer, coach of teambegeleider bij bent geweest. Je wilt iets doen om de gemoederen tot bedaren te brengen (dat wordt vaak ook van je verwacht), maar de kans is groot dat je jouw eigen emoties inmiddels niet meer in de hand hebt.**

Als trainer is het belangrijk dat je het gedrag van je eigen sporters in spanningsvolle situaties herkent: wat zijn de belangrijkste kenmerken en hoe kun je eventueel tijdig grenzen stellen? Helaas is het vaak zo dat je de situatie pas werkelijk herkent als het eigenlijk al te laat is. Het is dan van belang dat jij je niet mee laat voeren in de emotie van het moment. Je moet je hoofd erbij houden in een stressvolle situatie.

In de bijscholing leer je hoe je je eigen emoties kunt controleren. Hoe bereik je dat je weer rationeel en welbewust kunt handelen? Vervolgens leer je hoe je dreigende situaties beter kunt beoordelen en – belangrijker nog - hoe je het beste kunt handelen. Niet alleen naar jouw eigen sporters, maar zonodig ook naar de toeschouwers, tegenstanders of scheidsrechters.

#### **Leerdoelen**

- \* Jezelf weer onder controle brengen als de spanning hoog oploopt;
- \* Tijdig herkennen van situaties die uit de hand dreigen te lopen;
- \* Optreden op een wijze die bijdraagt aan de-escalatie van de situatie.

#### **Meer weten?**

Wil je leren hoe je je emoties kunt controleren? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op [www.academievoorsportkader.nl](http://www.academievoorsportkader.nl)



