



Bijscholingsaanbod Academie voor
Sportkader en Veilig Sportklimaat



ER IS MEER
TE WINNEN

Inhoudsopgave

1. **Er is meer te winnen: Coachen op sociaal gedrag**
2. **Themagericht trainen en coachen van 6-12 jarigen**
3. **Themagericht trainen en coachen van Pubers**
4. **Trainen en coachen van jongeren met autisme**
5. **Weerbaarheid voor trainers en coaches**
6. **Herkennen en voorkomen van seksuele intimidatie**
7. **Sporters met een verstandelijke handicap**
8. **Doping**
9. **Herkennen van overbelastingsblessures (niveau 3)**
Overbelasting & overtraining (niveau 4)
10. **Praktijkbegeleider in de sport**
11. **Weerbaarheid voor arbitrage (en verkeersregelaars)**
12. **Scheidsrechterscoach: basisopleiding of verkorte opleiding**
13. **Praktijkbegeleider arbitrage**
14. **Sportiviteit & Respect: Nog effectiever opleiden**

1. Er is meer te winnen: Coachen op sociaal gedrag

Focus op sociale en persoonlijke ontwikkeling

Bij een sportclub draait het niet alleen om het (aan)leren van sporttechnische vaardigheden. De sociale en persoonlijke ontwikkeling van de jonge sporter zijn minstens zo belangrijk. Te denken valt aan het functioneren in een groep, omgaan met tegenslag, doorzettingsvermogen en het accepteren van leiding. Niet voor niets wordt gesteld, dat - na het gezin en de school - de sportclub het derde opvoedmilieu is. Vanzelfsprekend is jouw rol als trainer-coach hierbij cruciaal.

Naarmate je als trainer beter in staat bent een positief en stimulerend sportklimaat te creëren en daarnaast óók op een goede manier weet te reageren op verstorend gedrag, zal je bijdrage aan de sociale en persoonlijke ontwikkeling van de sporters groter zijn. Hierdoor kun je je sporters vooral op persoonlijk vlak meer laten winnen.

Deze bijscholing leert je allereerst de vaardigheden om een positief en stimulerend sportklimaat te creëren waarbinnen je sporters zich sociaal veilig voelen en zich met plezier optimaal kunnen ontwikkelen. Kernbegrippen daarbij zijn 'structureren' en 'stimuleren'. Een goede structuur betekent niet een knellend keurslijf van afspraken, maar geeft duidelijkheid en biedt juist ruimte voor ontwikkeling. Met stimuleren wordt onder meer bedoeld: positief coachen, aandacht geven aan het goede, primair de nadruk leggen op verbetering van de eigen vaardigheden en minder op het resultaat: winst of verlies.

Je traint tevens je vaardigheden om op de juiste wijze om te gaan met kleine en grote verstoringen. Als trainer sta je vaak voor de keus: negeren of ingrijpen? Wanneer en hoe reageer je? Welke reactie is in welke situatie het meest effectief? Soms zal je een sporter apart moeten nemen en hem in een kort gesprek 'aan de zijlijn' bewust maken van het effect van zijn gedrag. Hoe pak je dit aan?

Leerdoelen:

- * Bewust worden van jouw invloed op de sociale en persoonlijke ontwikkeling van de sporter;
- * Inzicht krijgen in gedrag en gedragsontwikkeling van jonge mensen;
- * Vaardigheden beheersen om een sociaal veilig, positief en stimulerend sportklimaat te creëren;
- * Effectief kunnen omgaan met verstorend en ongewenst gedrag;
- * Individuele sporters kunnen coachen op hun gedrag.

4 dagdelen

Meer weten?

Wil je je sporters vooral op persoonlijk vlak meer laten winnen? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl.

Bijscholing voor trainers en coaches / 4 dagdelen

Je ontvangt na afloop van de bijscholing een bewijs van deelname. Informeer bij je bond of deze bijscholing mogelijk licentiepunten oplevert.



2. Themagericht trainen en coachen van 6-12 jarigen

Zelfvertrouwen groeit door sport

Kinderen in de leeftijdsgroep 6-12 jaar zijn volop in ontwikkeling. Ze worden zich bewust van wat ze goed en minder goed kunnen, ze leren zich te verhouden tot anderen (leeftijdsgenoten en volwassenen), ze ontwikkelen hun eerste zelfbeeld en mogelijk ook hun eerste serieuze ambities. Zelfvertrouwen is in deze fase een centraal thema. Zonder zelfvertrouwen durft een kind geen nieuw gedrag uit te proberen of grenzen te verleggen.

De sportclub is bij uitstek de plek waar kinderen aan zelfvertrouwen kunnen winnen. Maar helaas is het ook de plek waar zich juist een gebrek aan zelfvertrouwen kan ontwikkelen. Als trainer-coach kun je niet alleen een belangrijke bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de sporttechnische vaardigheden, maar óók aan de ontwikkeling van het zelfvertrouwen van je sporters!

In deze bijscholing krijg je kennis, inzichten en vaardigheden aangereikt om volgens de principes en werkwijze van 'themagericht trainen & coachen' zelfvertrouwen bij kinderen tot ontwikkeling te brengen. Belangrijke kenmerken van deze themagerichte werkwijze zijn: plezier, positieve aandacht, gezamenlijk doelen stellen en zelfwaargenomen competentie. Oftewel: het kind wordt zich bewust van wat hij heeft bereikt.

Leerdoelen:

- * Bewust worden van je invloed op de ontwikkeling van kinderen van 6-12 jaar;
- * Kennis vergroten over de ontwikkeling van 6- tot 12-jarigen;
- * De principes en werkwijze van het themagericht trainen & coachen kunnen toepassen;
- * Themagericht trainen & coachen gericht kunnen inzetten op het thema zelfvertrouwen.

4 dagdelen

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

Let op!

Net als in de bijscholing 'themagericht trainen en coachen van pubers' 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 bijscholingen te volgen, maar om te kiezen voor de doelgroep waarmee je het meeste werkt.



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 bijscholing 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 ontwikkelingsfase 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.

4 dagdelen

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

Let op!

Net als in de bijscholing '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 bijscholingen te volgen, maar om te kiezen voor de doelgroep waarmee je het meeste werkt.



4. Trainen en coachen van jongeren met autisme

Snap het 'onbegrepen' kind

Een kind met autisme voelt zich in het begin niet vaak op zijn gemak bij een sportvereniging. Hij voelt zich onbegrepen, wordt ten onrechte in een G-team ingedeeld of aan zijn lot overgelaten in een regulier team. Met de juiste begeleiding van de trainer-coach krijgen/houden ook deze kinderen plezier in sport. Maar dan moet je autisme wel herkennen...

Kinderen en jongeren met autisme vinden het lastig te bedenken welke sport ze leuk vinden. Ze moeten het eigenlijk eerst ervaren, voordat ze een keuze kunnen maken welke sport en welke vereniging het beste voorzien in hun behoeften. Voor trainers en coaches is het daarom zaak dat ze autisme (h)erkennen. Dat is niet bepaald eenvoudig, want autisme is aan de buitenkant niet zichtbaar.

In deze bijscholing leer je gedragingen die voortkomen uit autisme, te herkennen en vooral te begrijpen. Je leert structuur aan te brengen in de tijd, activiteit, ruimte en jezelf binnen een training of wedstrijd. Zo kun je je communicatie aanpassen aan de sporter met autisme en zodoende een veilige en gestructureerde sportomgeving creëren. Je kunt er – kortom – voor zorgen dat sporters met autisme zich thuis voelen bij jou, in je team en binnen je vereniging.

Leerdoelen

- * Gedragingen die voortkomen uit autisme herkennen en begrijpen;
- * Communicatie kunnen aanpassen aan een sporter met autisme;
- * Structuur kunnen aanbrengen in tijd, activiteit, ruimte en jezelf binnen een training of wedstrijd.

1 dagdeel

Meer weten?

Wil je leren hoe je om kunt gaan met autisme in de sport? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



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 zonnodig 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.

2 dagdelen

Meer weten?

Wil je leren hoe je je emoties kunt controleren? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



6. Herkennen en voorkomen van seksuele intimidatie

Het zal je maar gebeuren...

Net zoals in de 'gewone' maatschappij vindt er ook in de sportwereld seksuele intimidatie plaats. Variërend van seksueel getinte opmerkingen tot aanranding en zelfs verkrachting. Het is een illusie te denken dat dergelijke incidenten nooit bij jouw club zouden kunnen gebeuren. En dus kun je er als trainer-coach maar beter op voorbereid zijn om te weten wat je moet doen.

Als begeleider in de sport heb je de verantwoordelijkheid om de sociale veiligheid te waarborgen. Preventie van seksuele intimidatie is daarbij een belangrijk onderwerp. Het is goed dat je weet wat er onder deze noemer valt, wat de gevolgen ervan kunnen zijn en welke gewenste omgangsvormen er binnen de sport bestaan. Deze bijscholing geeft je inzicht in de thematiek en creëert bewustwording. Bovendien leer je de signalen van seksuele intimidatie te herkennen.

In de bijscholing komen de gedragsregels in de sport aan de orde en waar en hoe seksuele intimidatie meestal plaatsvindt. Je leert hoe je betrokkenen kunt aanspreken op ongewenst gedrag en je komt te weten wat de mogelijke gevolgen kunnen zijn voor het slachtoffer én de beschuldigde. Daarnaast leer je om de juiste gedragscode uit te dragen naar de trainingsgroep en andere mensen 'rond' het team en binnen de club. Op deze manier lever je een preventieve bijdrage aan een veilige sportomgeving voor iedere sporter!

Leerdoelen

- Bewust worden van de context waarbinnen je als trainer functioneert (machtsverhouding) en wat je daaraan kunt bijdragen;
- De gedragsregels van NOC*NSF en eventuele aanvullingen van de eigen bond kennen om seksuele intimidatie te voorkomen;
- Aan kunnen geven welk gedrag seksueel intimiderend is of daartoe kan leiden;
- Ongewenst gedrag kunnen signaleren;
- Weten hoe ongewenst gedrag moet worden gemeld bij de verantwoordelijke trainer of de vertrouwenspersoon;
- Betrokkenen kunnen aanspreken op ongewenst gedrag;
- Kunnen toelichten wat de gevolgen van seksuele intimidatie zijn voor slachtoffer en beschuldigde;
- Kunnen omgaan met verschillen in opvatting over grensoverschrijdend gedrag.

1 dagdeel

Meer weten?

Wil je weten hoe je seksuele intimidatie kunt herkennen of voorkomen? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



7. Sporters met een verstandelijke handicap

Begrijp de beleving

Er zijn er maar weinig die zoveel plezier beleven als sporters met een verstandelijke handicap. Kijk naar de lol die een G-team op een voetbalveld heeft en je wordt er zelf ook blij van. Het geeft ook als trainer-coach veel voldoening als je je kunt verplaatsen in de belevingswereld van sporters met een beperking en daar op een passende manier mee om weet te gaan.

Het verloop van sportwedstrijden is over het algemeen minder voorspelbaar en overzichtelijk. Je weet niet wat er van tevoren gaat gebeuren. De tegenstander kan iets anders doen dan je verwacht, het scoreverloop kan tegenzitten en de scheidsrechter kan een al dan niet verkeerde beslissing nemen die wellicht van invloed is op de wedstrijd. Voor sporters met een verstandelijke handicap kan dit verwarrend zijn. Deze bijscholing leert je hoe je daar als sportleider op de juiste manier over kunt communiceren, zaken kunt concretiseren en - daar waar nodig en mogelijk - structuur kunt bieden.

Als trainer is het je taak om voor al je pupillen – met of zonder beperking – een veilig sportklimaat te creëren. Sporters met een verstandelijke handicap vragen niet om een speciale-, maar wel om een aangepaste benadering. Je leert wat een verstandelijke handicap is, wat het begrip 'totale communicatie' inhoudt en wat beïnvloedingsfactoren zijn voor sporters met een verstandelijke handicap. Ook krijg je handvatten hoe je sporters met een verstandelijke handicap aanwijzingen kunt geven.

Leerdoelen

- * Inzicht krijgen in de kenmerken en belevingswereld van mensen met een verstandelijke handicap;
- * Visie kunnen verwoorden op sporters met een verstandelijke handicap;
- * Trainingen of lessen kunnen afstemmen op sporters met een verstandelijke handicap;
- * Wedstrijdmogelijkheden kennen voor sporters met een verstandelijke handicap.

1 dagdeel

Meer weten?

Wil je leren hoe je sporters met een verstandelijke handicap structuur kunt bieden? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



8. Doping

Positief zijn pakt soms negatief uit

Het zal je maar gebeuren, dat een van je sporters wordt betrapt op het gebruik van doping. Of het nu bewust is gedaan om beter te presteren, een ongelukje met vervuild vlees in het buitenland of een verkeerd ingevuld formulier: zijn naam is voor altijd 'besmet'. Leer hoe je je sporters behoedt voor een misstap die hun carrière (en die van jou!) enorm kan schaden.

Iedere trainer die met (toekomstige) topsporters werkt, zou zich eigenlijk moeten verdiepen in de dopingregels. Het is goed om te weten hoe je dispensatie kunt aanvragen bij het gebruik van medicijnen, maar óók wat de gevolgen kunnen zijn van het roken van een jointje of het verkeerd invullen van je 'whereabouts'. Bovendien heeft een sporter bepaalde plichten, maar ook rechten bij een dopingcontrole. Een goed geïnformeerde trainer kan zijn sporter(s) in dat opzicht beter bijstaan, zowel preventief als bij een eventuele positieve controle.

Overigens is het voor alle bij NOC*NSF geregistreeerde topsporters en talenten, coaches en begeleiders ook verplicht om op de hoogte zijn van de rechten en plichten van de World Anti-Doping Code. Deze bijscholing van een dagdeel, die wordt geleid door een expert van de Nederlandse Dopingautoriteit, is dus eigenlijk een must voor iedere trainer of andere begeleider van topsporters en talenten. De bijscholing is opgezet om trainers te informeren over het actuele antidopingbeleid. Je komt te weten wat wel en niet mag en leert hoe je het beste kunt handelen als jouw sporter een 'middeltje' heeft gevonden dat prestatieverhogend zou moeten werken.

Leerdoelen

- * Kennis uitbreiden/actualiseren op het gebied van doping;
- * Weten hoe je moet handelen in bepaalde situaties die met doping te maken hebben;
- * Een mening vormen over bepaalde dilemma's als het gaat om doping.

1 dagdeel

Meer weten?

Wil je meer inzicht krijgen in dopingproblematiek en het – al dan niet bewust - gebruik ervan door je sporters voorkomen? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



9. Herkennen van overbelastingsblessures (niveau 3) en Overbelasting & overtraining (niveau 4)

Voorkomen is beter....

Voorkomen is beter dan genezen. Dat geldt zeker voor sportblessures. Die kunnen acuut optreden (bijvoorbeeld door een botsing) maar ook langzaam inslijpen. Als je niet tijdig en adequaat ingrijpt, kunnen lichte pijnklachten uitgroeien tot serieuze blessures met mogelijk een operatie en een lange revalidatieperiode tot gevolg.

Als trainer is het zaak klachten die duiden op overbelasting en overtraining te herkennen en passende maatregelen te nemen. Als je te maken krijgt met een sportongeval, dan is het belangrijk onderscheid te kunnen maken tussen ernstige (levensbedreigende en invaliderende) en milde letsels. Voor alle ernstige- en voor jou als trainer onbekende letsels, moet je uiteraard direct professionele hulp van een arts of EHBO'er inschakelen. Voor trainers die een opleiding niveau 3 hebben gevolgd of daarmee bezig zijn, is er nu een bijscholing om overbelastings- en andere beginnende blessures beter te herkennen en hoe je moet handelen bij een sportongeval.

Ook is er een bijscholing voor trainers niveau 4 ontwikkeld, waarbij je kunt leren hoe je moet omgaan met een sporter die juist aan het herstellen is van een blessure. In bepaalde gevallen volstaan aangepaste trainingen, maar meestal is behandeling van een sportarts of fysiotherapeut noodzakelijk. Ook sporters die na een blessure de draad weer oppakken, hebben een aangepaste aanpak nodig. Deze bijscholing leert je hoe je als trainer op een gefundeerde en planmatige manier een programma kunt opstellen voor een sporter die herstellende is van een blessure.

Leerdoelen

Niveau 3:

- * Herkennen van de risico's van je sport en maatregelen kunnen treffen om die risico's te vermijden;
- * Beter de oorzaken en gevolgen van pijnklachten kunnen inschatten;
- * Weten wat je moet doen bij sportongevallen;
- * Onderscheid kunnen maken tussen levensbedreigende, invaliderende en overige letsels;
- * Kunnen handelen bij veelvoorkomende milde sportletsels.

Niveau 4:

- * Op een gefundeerde en planmatige manier een programma op kunnen stellen voor een sporter die herstellende is van een blessure;
- * Op een systematische manier kunnen kijken naar de blessures van je sporters.

1 dagdeel

Meer weten?

Wil je overbelasting en overtraining leren herkennen? Of leren omgaan met sporters die herstellende zijn van een blessure? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



Samen
naar een veiliger
sportklimaat

10. Praktijkbegeleider in de sport

Deel je passie, kennis en ervaring

Trainers en coaches kunnen bij sportbonden of het beroepsonderwijs tal van cursussen, opleidingen en bijscholingen volgen om hun eigen niveau en daarmee het sportaanbod van verenigingen te verbeteren. Een stage is vaak onmisbaar om de broodnodige ervaring op te doen, waarbij de rol van de praktijkbegeleider goud waard is.

Praktijkbegeleider in de sport is een 'functie' die met name geschikt is voor door de wol geverfde trainers die het leuk vinden hun passie, kennis en ervaring over te dragen op nieuwe generaties trainers. Een adequate begeleiding op de werkvloer is namelijk cruciaal voor een leerzame, inspirerende en effectieve stage.

Voor trainers die beschikken over een diploma op niveau 3 (of vergelijkbaar) en minimaal twee jaar trainerservaring hebben, is de bijscholing 'Praktijkbegeleider in de sport' ontwikkeld. Je leert hoe je samen met de toekomstige trainer persoonlijke leerdoelen op kunt stellen en hoe je de stage met hem of haar moet evalueren. Ook ga je situaties oefenen die je als praktijkbegeleider wellicht tegen gaat komen. Na deze theorie ga je met praktijkopdrachten aan de slag over onderwerpen waarmee trainers-in-spé worden geholpen.

Leerdoelen

- * In staat zijn praktijkervaring over te brengen;
- * Trainers in opleiding kunnen begeleiden tijdens hun stage;
- * Een stage kunnen evalueren.

2 dagdelen

Meer weten?

Wil je je kennis en ervaring delen met toekomstige trainers? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



11. Weerbaarheid voor arbitrage

Ook de 'kop van jut' voelt zich wel eens rot

Als official in de sport ben je regelmatig de 'kop van jut'. Kritiek, scheldpartijen van sporters, coaches, ouders en andere toeschouwers; je krijgt er vroeg of laat – op elk niveau - wel eens mee te maken. Laat je het soepel van je afglijden of heb je er juist last van en zou je graag wat weerbaarder willen worden?

In de meeste cursussen voor (beginnende) officials worden voornamelijk de (spel)regels behandeld en word je voorbereid op het leiden van een wedstrijd. In de praktijk komen er in wedstrijdverband echter nog allerlei randzaken bij waar je je tegen moet wapenen, met name veroorzaakt door emoties van sporters, coaches en publiek.

Er zijn genoeg factoren te bedenken die een negatieve invloed hebben op het functioneren van een official. Met deze bijscholing word je je meer bewust van deze beïnvloedingsfactoren en kun je er meer weerstand aan bieden. Door bewustwording en met behulp van de nodige tips, ben je beter in staat met deze specifieke omstandigheden om te gaan en daardoor je weerbaarheid te vergroten. Zo creëer je niet alleen voor de sporters en coaches een veilig en prettig sportklimaat, maar óók voor jezelf! Met deze bijscholing word je een 'completere' arbiter die onder alle omstandigheden naar eer en geweten de juiste beslissing neemt en bovenal plezier blijft houden in de sport!

Leerdoelen

- * Bewust worden van beïnvloedingsfactoren;
- * Meer persoonlijkheid ontwikkelen als arbiter;
- * Omgaan met- en reguleren van spanning;
- * Weerbaarder worden.

1 dagdeel

Meer weten?

Wil je meer weerstand bieden tegen invloeden van buitenaf en met plezier je functie vervullen? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



12. Scheidsrechterscoach

Laat je (ex-)collega het niet alleen opknappen!

Als scheidsrechter sta je er vaak alleen voor. Geen teamgenoten om winst of verlies mee te delen, geen trainer die aangeeft wat er volgende keer beter kan... Heb je ervaring met arbitrage en wil je graag als klankbord fungeren voor je (ex-)collega's? Volg dan de opleiding tot scheidsrechterscoach.

Als scheidsrechterscoach begeleid je scheidsrechters die wekelijks hun hobby in de praktijk uitoefenen. Je kijkt niet alleen naar wedstrijdsituaties, maar focust vooral op de mens achter de scheidsrechter. Je helpt de scheidsrechter in het reflecteren van zijn of haar gedrag. Het gaat om een coachtraject voor de lange termijn (minimaal een jaar), zodat je als coach ook een wezenlijke bijdrage kunt leveren aan een fundamentele ontwikkeling van de scheidsrechter.

Positieve coaching zorgt ervoor dat prestaties van scheidsrechters verbeteren en dat geeft hen meer plezier in het fluiten. Als scheidsrechterscoach laat je scheidsrechters nadenken over waar ze verantwoordelijk voor zijn, hoe ze zich gedragen en overkomen en hoe hun contact is met spelers en coaches voor, tijdens en na de wedstrijd. Je leert kijken naar wat er goed gaat of beter kan en dat ook als zodanig te benoemen, eerlijk en concreet. Met behulp van de opleiding tot scheidsrechterscoach ontwikkel je competenties voor het voeren van een planning- en reflectiegesprek. Bovendien leer je hoe je moet observeren en waarnemen.

Leerdoelen

Basisopleiding:

- * Een planningsgesprek zo kunnen voeren dat de focus ligt op zelfsturing door de scheidsrechter;
- * Zo kunnen observeren, dat je de scheidsrechter in het reflectiegesprek een betrouwbaar beeld kunt geven van zijn functioneren;
- * Een reflectiegesprek zó kunnen voeren, dat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de scheidsrechter;
- * Ook zónder dat je de scheidsrechter in actie hebt gezien, een effectief reflectiegesprek kunnen voeren.

Verkorte opleiding:

- * Een planningsgesprek zo kunnen voeren dat een scheidsrechter en jij dezelfde leerfocus hebben;
- * Een reflectiegesprek zo kunnen voeren, dat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de scheidsrechter.

Je kunt als scheidsrechterscoach deelnemen aan de basisopleiding (3 dagdelen; instroomniveau minimaal scheidsrechter niveau 3 of aantoonbare ervaring met arbitrage) of de verkorte opleiding (2 dagdelen). De verkorte opleiding is uitsluitend toegankelijk voor reeds opgeleide praktijkbegeleiders. Voor beide opleidingen is toestemming van je bond nodig om deze te mogen volgen.

3 dagdelen

Meer weten?

Wil je scheidsrechters coachen? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



Samen
naar een veiliger
sportklimaat

13. Praktijkbegeleider arbitrage

Deel je passie, kennis en ervaring

Als official in de sport ben je regelmatig de 'kop van jut'. Kritiek, scheldpartijen van sporters, coaches, ouders en andere toeschouwers; je krijgt er vroeg of laat – op elk niveau - wel eens mee te maken. Laat je het soepel van je afglijden of heb je er juist last van en zou je graag wat weerbaarder willen worden?

In de meeste cursussen voor (beginnende) officials worden voornamelijk de (spel)regels behandeld en word je voorbereid op het leiden van een wedstrijd. In de praktijk komen er in wedstrijdverband echter nog allerlei randzaken bij waar je je tegen moet wapenen, met name veroorzaakt door emoties van sporters, coaches en publiek.

Er zijn genoeg factoren te bedenken die een negatieve invloed hebben op het functioneren van een official. Met deze bijscholing word je je meer bewust van deze beïnvloedingsfactoren en kun je er meer weerstand aan bieden. Door bewustwording en met behulp van de nodige tips, ben je beter in staat met deze specifieke omstandigheden om te gaan en daardoor je weerbaarheid te vergroten. Zo creëer je niet alleen voor de sporters en coaches een veilig en prettig sportklimaat, maar óók voor jezelf! Met deze bijscholing word je een 'completere' arbiter die onder alle omstandigheden naar eer en geweten de juiste beslissing neemt en bovenal plezier blijft houden in de sport!

Leerdoelen

- * Bewust worden van beïnvloedingsfactoren;
- * Meer persoonlijkheid ontwikkelen als arbiter;
- * Omgaan met- en reguleren van spanning;
- * Weerbaarder worden.

2 dagdelen

Meer weten?

Wil je meer weerstand bieden tegen invloeden van buitenaf en met plezier je functie vervullen? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



14. Sportiviteit & respect: nog effectiever opleiden

Gewenst gedag als rode draad

Sportiviteit & Respect zit in vrijwel alle opleidingen voor trainer-coaches verweven. Toch vinden veel opleiders het lastig om het als afzonderlijk thema te behandelen, want het komt al snel in de verdrinking door andere onderwerpen die de deelnemers vaak belangrijker vinden. Door meer activerend les te geven –met Sportiviteit & Respect als rode draad – kun je als opleider zaken op de agenda houden die betrekking hebben op sportiviteit, respect, leerklimaat en waardering.

Ook in sporttechnische opleidingen zijn competenties als positieve feedback geven, waardering laten blijken, heldere afspraken maken en op de juiste manier grenzen stellen essentieel. In deze bijscholing leer je als opleider hoe je door aandacht te geven aan deze competenties, het thema Sportiviteit & Respect regelmatig aan de orde te stellen en de juiste aandacht te geven.

Opzet/Programma

In deze bijscholingsmodule word je getraind om op interactieve wijze de vier centrale thema's van Sportiviteit & Respect op een natuurlijke wijze tot hun recht te laten komen. Het gaat dan om het stimuleren van gewenst gedrag, positief omgaan met elkaar, het maken van afspraken over gewenst gedrag en het omgaan met ongewenst gedrag. Naast het versterken van de vaardigheid om de vier thema's onderdeel te laten zijn van de opleidingen, gaat het er juist ook om dit activerend en praktijkgericht te doen. Zo ben je als opleider in staat mensen nóg effectiever op te leiden.

Deze bijscholing zal zeker ook opleiders van bonden helpen om met de aangepaste lesplannen te werken.

Leerdoelen

- Een 'visie op leren' ontwikkelen met drie tot vijf richtinggevende uitspraken voor lesplan en –uitvoering;
- Vijf interventies kunnen noemen die bijdragen aan effectief leren van je cursisten;
- Drie effectieve interventies/werkvormen kunnen toepassen in je volgende bijscholing;
- Een helder, gestructureerd lesdeel van 20 minuten kunnen ontwerpen waarin 'Sportiviteit & Respect' expliciet aan de orde komt;
- Feedback kunnen geven of krijgen op een gegeven les met behulp van observatiepunten.

Je ontvangt na afloop van de bijscholing een bewijs van deelname. Informeer bij je bond of deze bijscholing mogelijk licentiepunten oplevert.

2 dagdelen

Meer weten?

Wil je meer weerstand bieden tegen invloeden van buitenaf en met plezier je functie vervullen? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl





Nederlands
Olympisch Comité
Nederlandse
Sport Federatie

