

# Train de trainer



SOPHIE COOLS

## Wat elke trainer zou moeten weten...

Af en toe neemt de VSF een kijkje “bij de burens” om op te volgen hoe een ander land een bepaald thema benadert. De Nederlandse gemeente Venray organiseerde in het voorjaar “Train de trainer”, in samenwerking met Synthese en de Nederlandse Katholieke Sportfederatie.

Het concept “Train de trainer” bestaat uit een kick-off waarbij basisprincipes aangebracht worden die elke trainer zou moeten kennen. Na de kick-off volgen 5 verdiepbijeenkomsten die telkens dieper ingaan op één specifiek thema.

### Plaats het kind centraal

“Train de trainer” is een initiatief dat het plezier van de kinderen centraal stelt. Vaak blijkt het sportveld een plaats voor teleurstellingen, conflicten, (faal)angst en pesten, terwijl we dat net proberen te vermijden. Om een positief effect te creëren op en naast het sportveld, is het belangrijk om de juiste randvoorwaarden te creëren. Enkel zo kan het sportveld een plaats zijn voor wederzijds respect, samenwerking, individuele ontplooiing en zoveel meer.

Als trainer is het belangrijk om jouw rol te kennen in de plezierbeleving van kinderen. Essentieel uitgangspunt daarbij is: “plaats het kind centraal”.



“Train de trainer” werkt vanuit vijf hoofdregels:

1. Plaats het kind centraal.
2. Coach positief.
3. Maak afspraken.
4. Geef ze de ruimte.
5. Creëer succesbeleving.

Om die vijf hoofdregels te kunnen realiseren, is zelfreflectie nodig. Stel jezelf regelmatig volgende vragen:

- Heeft het kind plezier?
- Wordt het kind serieus genomen?
- Wordt het kind gestimuleerd?
- Voelt het kind zich veilig?
- Ontwikkelt en ontplooit het kind zich?

Die vragen kun je voor jezelf beantwoorden, voor een specifieke situatie of persoon, of voor de algemene situatie.

### Leeftijdsspecifieke kenmerken

Een cruciaal gegeven in de plezierbeleving van het kind, is de aanpak van de trainingen. Als trainer is het belangrijk dat je rekening houdt met de kenmerken van de groep die je voor je hebt. “Train de trainer” werkt met leeftijdsspecifieke kenmerken en de ontwikkelingsfasen in de sport. Door rekening te houden met die fasen én in het

achterhoofd te houden dat elk kind uniek en anders is, kun je positieve resultaten boeken. Maar wat zijn

### Ontwikkelingsfasen in de sport

- spelend sporten: 4-8 jaar
- lerend sporten: 8-12 jaar
- plaatszoekend sporten: 12-14 jaar
- specialiserend sporten: 14-18 jaar

die ontwikkelingsfasen in de sport? Als we die ontwikkelingsfasen in de sport koppelen aan de leeftijds-specifieke kenmerken, komen we tot een model dat richting geeft aan de verschillende aanpak die een trainer per leeftijdscategorie moet hanteren.

### 4 tot 6 jaar: spelend in de sport

Deze leeftijd is op fysiek vlak gunstig, gezien de grote bewegingsdrang en grote flexibiliteit van de kinderen. De kinderen hebben echter nog weinig kracht en coördinatie. Hou er rekening mee dat de kinderen speels zijn en een korte concentratieboog hebben. Een fantasierijke aanpak is in die fase aan te raden. Kinderen zien immers “meer dan er is”, dus speel



daar op in.

Deze fase kenmerkt zich op sociaal vlak in het feit dat er geen groepsbesef en geen wedijver is. Je kan de kinderen motiveren door ze te laten spelen en leuke dingen te doen. Plezier maken is een sleutelwoord in deze fase.

### 6 tot 8 jaar: spelend in de sport

Bij de 6- tot 8-jarigen komt het lichaam meer in balans: het coördinatievermogen groeit en de kracht ontwikkelt zich. De kinderen zijn leergierig, maar ook snel afgeleid. Zorg dus voor voldoende afwisseling tussen lerend sporten en spelend sporten. Balspelen mogen in deze fase op veel bijval rekenen.

Op sociaal vlak worden de kinderen zich in deze fase bewust van de groep. Reik dus zeker enkele teamspelen aan. Daarnaast ontstaat er een “gevoel voor opdracht” en een “gevoel voor eigen persoon in de context”. Oefeningen met concrete opdrachten, zowel individueel als in groep, passen dus goed in deze fase. Op vlak van motivatie komen er enkele nieuwe elementen: de eerste vormen van “geldingsdrang” komen bovendien. De kinderen sporten nog steeds voor het plezier, maar worden zich daarnaast enorm bewust van wedstrijden en “het winnen”.

### 8 tot 12 jaar: lerend in de sport

In deze fase komt het lichaam tot goede fysieke verhoudingen. Op het einde van de fase vind je de eerste kenmerken van de groeispurt, uiteraard afhankelijk van geslacht en van het individu. De coördinatie zit goed in deze fase. Balspelen mogen moeilijker gemaakt worden aangezien de ooghandcoördinatie geen probleem meer zou mogen vormen. De 8- tot 12-jarigen zijn snelle leerdere, daar mag je dus gretig op inspelen.

Op psychisch vlak is er een tweestrijd: voor het eerst vertonen de

kinderen een kritische houding, ook tegenover de trainer. Daartegenover zijn er de eerste uitingen van idoolvorming. Sommige kinderen gaan hun train(st)er als idool of rolmodel zien. Wees je daarvan bewust en maak er positief gebruik van. De kinderen worden zich in deze fase bewust van het sociale aspect. Zo gaan ze bijvoorbeeld de eigen prestaties vergelijken met de prestaties van anderen. Speel daarop in, maar zorg voor een goed evenwicht.

### 12 tot 14 jaar: plaatszoekend in de sport

Typend voor deze leeftijd is de (pre)puberteit. Waar het lichaam in balans was, komt het nu in een onevenwicht. Doorgaans is er eerst een lengtespurt, pas daarna is er een breedtespurt. Door die (pre)puberteit komt het vaak voor dat de kinderen in deze fase motorisch gezien niet ontwikkelen of zelfs achteruit gaan. Daarnaast zijn ze gevoelig voor blessures. Oefeningen met hoge belasting (boven eigen lichaamsgewicht) zijn te mijden. Fysieke en motorische elementen waar de trainer dus absoluut rekening mee moet houden!

Ook op psychisch en sociaal vlak zijn er enkele belangrijke veranderingen. De kinderen zetten zich in deze fase af tegen gezag. Het gebeurt vaak dat men conflicten uitlokt en eigenwijs optreedt. De (pre)pubers zijn doorgaans erg op zichzelf gericht. Bij sommige is er sprake van onderschatting van de eigen mogelijkheden, anderen overschatten zichzelf dan weer. Ook de motivatie van de kinderen wijzigt: andere zaken worden belangrijk en sport krijgt een nieuwe plek. Die plek kan zijn: ofwel wordt er gesport om de sport zelf, ofwel om het sociale aspect.

### 14 tot 18 jaar: specialiserend in de sport

In deze fase komt het lichaam, afhankelijk van de rijpheid van de sporter, opnieuw in balans. De

kracht en het uithoudingsvermogen nemen toe en het lichaam wordt weer meer belastbaar. De jongere geraakt gewend aan het eigen lichaam, waardoor ook de technische training opnieuw effect heeft.

En ook op psychisch vlak wordt alles “beter”. De jongere heeft meer realiteitszin en stelt zich redelijker op. In deze fase is men minder gefrustreerd, minder emotioneel, ... kortom: meer in balans. Psychisch is de jongere redelijk stabiel, maar een conflict tussen het individu en het team komt in deze fase nog vaak voor. De jongere kijkt kritisch naar zichzelf. Gebruik dat als coach positief en zorg ook dat die kritiek niet de bovenhand haalt. Op sociaal vlak krijgt de jongere meer verantwoordelijkheidsgevoel voor de bredere context. Een positief gevolg daarvan is de bereidheid om zich op te offeren voor het team. De jongere sport omdat het leuk is, of voor het sociale aspect. Op vlak van wedstrijdbeleving kunnen er zich twee extremen manifesteren: of een relativering, of een grote geldingsdrang.

Elke trainer zal in bovenstaande theoretische tekst en de praktijkgerichte case op de volgende pagina wel zaken herkennen. Bij sommigen kwam dat aan bod in een trainersopleiding, anderen kunnen zeker en vast enkele leeftijdsspecifieke kenmerken linken aan concrete gebeurtenissen. In elk geval is het belangrijk om als trainer de kennis over de leeftijdsgerelateerde fasen levendig te houden én actief te gebruiken. Een aanpak die rekening houdt met de ontwikkeling van het kind is immers een must.

“Train de trainer” werkt met enkele casussen die in groep besproken worden. Maar ook als je niet in groep bent, kan zo’n casus je doen nadenken over je eigen aanpak. We geven je één casus mee.

### Casus: Trainingsvorm

De kinderen staan op de tennisbaan, leeftijd 6-8 jaar. De training is net begonnen. Ze trainen op twee banen. Het is koud. Het regent een beetje. Niet alle kinderen zijn er goed op gekleed. “Die zullen het wel koud hebben”, denkt de trainer. Ze gaan aan de slag met een simpele leuke oefening. Kunnen ze een beetje warm worden. De kinderen vinden het leuk.

Bij de tweede oefening moeten de kinderen zich opstellen in een rijtje. Ze hebben allemaal een bal en moeten de bal in de bal-lenvanger over het net schieten. Dat valt niet mee en bij veel kinderen lukt het niet. Omdat de kinderen het vaak opnieuw moeten proberen staan de andere kinderen lang te wachten. Als de kinderen een bal hebben gespeeld, moeten ze de bal halen en dan achteraan sluiten.

De kinderen beginnen een beetje te morren. Ze vinden het niet leuk, het lukt niet en ze hebben het koud. De trainer geeft aan dat ze dan maar even wat meer kleren moeten pakken. Sommige kinderen hebben dat en doen die, ondertussen natte kleren aan, andere hebben dat niet en doen niets aan. De oefening gaat gewoon door. De kinderen beginnen een beetje te stoeien als ze moeten wachten. De trainer zegt dat ze op moeten letten.

Ondertussen hebben weinig kinderen succes. Het is erg lastig om te scoren. Een jongetje lukt het. De trainer zet hem centraal en legt uit dat het dus heus wel kan en dat ze gewoon door moeten gaan. De trainer geeft aan dat ze het echt moeten leren en vandaag gaan ze er mee aan de slag.

Kijk naar de vijf pedagogische uitgangspunten, voldoet dit hieraan?

Houdt de trainer rekening met de leeftijdsspecifieke kenmerken en fasen in de sport?

Hoe verloopt deze training verder?

Herken je dit?

Wat ging er niet goed?

Wat had jij anders gedaan?

### Casus: eigen ervaringen

Denk na deze voorbeeldcasus eens bij jezelf na over eigen ervaringen. Wat was de slechtste training die je ooit gaf? Waaraan lag dat? Stel de vragen die onderaan de voorbeeldcasus staan ook voor jezelf. Doe hetzelfde voor een goede training die je gaf.