



# TRAINER, JE BENT EEN VOORBEELD: STRAAL HET HIT!

## Kernelementen

- Trainer als model
- Stel het voorbeeld
- Enthousiasme = aanstekelijk
- Vertrouwen
- Open communicatie

**SEPTEMBER**



### Tips voor de trainer:

- Enthousiasme is aanstekelijk, steek je groep aan.
- Mindere dag? Denk niet dat alles zomaar kan... als je je wat minder voelt, hoeven je gymnasten dat niet te merken.
- Beïnvloed zoals je beïnvloed wilt worden.
- Gymnasten zijn heel vatbaar voor jouw advies - formuleer het.
- Maak je geen illusie: je wordt steeds beoordeeld.

### Tips voor de turn(st)er:

- Ook de trainer heeft plus- en minpunten. Concentreer je op die pluspunten.
- De trainer is geen helderziende: durf zeggen wat je denkt en voelt.
- Vertel je trainer wanneer er iets werkt voor jou. Hij/zij zal er positief op reageren.
- Maak duidelijk wanneer je iets wat de trainer zegt of doet onprettig vindt.



# TRAINER, JE BENT EEN VOORBEELD: STRAAL HET HIT!

## 1. Trainer als rolmodel

### 1.1. Wat is het doel?

Normen en waarden in de jeugdsport beïnvloeden het gedrag van jonge sporters, maar de grootste invloed kan worden toegekend aan de trainer. Vergeleken met de invloed van school op schoolprestaties van leerlingen, is de invloed van georganiseerde jeugdsport op antisociaal gedrag van jongeren gelijk of zelfs groter. Dit is opmerkelijk omdat jongeren veel meer tijd op school doorbrengen dan op hun sportvereniging. Om de positieve invloed van georganiseerde jeugdsport op het gedrag van jongeren te vergroten, zullen sportopleidingen meer aandacht moeten besteden aan de opvoedende taak van de trainers en de relatie met hun sporters.

Wanneer iemand zich als volwassene tussen jonge mensen begeeft met als doel gericht zaken aan te leren, is dat voor een zeer belangrijk deel gebaseerd op de onderlinge relatie tussen beiden. Om een goede relatie tussen trainer en sporter tot stand te brengen, lijkt het dan ook nuttig om enkele inzichten in het 'mandaat verwerven' en 'modelling' (of social learning) mee te geven.

### 1.2. Wat zegt de theorie?

#### 1.2.1. Mandaat verwerven

Een mandaat is een volmacht die nodig is om een functie te kunnen uitoefenen. Als we het verkeer op een kruispunt willen regelen, moeten we ervoor zorgen dat we een mandaat hebben als politieagent, liefst met bijhorend uniform. Hetzelfde geldt als je in de gymzaal iets wil bereiken: daarvoor heb je een mandaat als gymnastiektrainer nodig.

- **Initieel mandaat** is die toestemming die geboden wordt binnen de context van de officiële positie binnen de club, de club moet achter je staan. Dat is het vertrekpunt om de taak als gymnastiektrainer uit te oefenen. Met alleen het aantrekken van een trainingspak en het luidkeels verkondigen dat je de nieuwe trainer bent, ga je het jammer genoeg niet maken.
- Een goede trainer geeft op een heel natuurlijke manier training, die is zichzelf en weet goed wat hij wilt en niet wilt, wat zijn eigen sterke en mindere kanten zijn. Maar dat is niet voldoende. Diegene aan wie hij training geeft, moet ook zelf enige mate van inbreng kunnen hebben binnen de training, dan pas kan je maximale motivatie krijgen en vergrote betrokkenheid. Pas dan, als de gymnasten ook mandaat geven aan de trainer, kan er echt getraind worden. Zo wordt het mandaat ook wederkerig. Dit is het **circulair mandaat**. Het voortdurend op zoek zijn naar een vergroting van het circulair mandaat is een kerneigenschap van trainers waarbij het accent ligt op coöperatie (samenwerking tussen trainer en gymnast, die ook nog eens steeds groter en beter wordt). De trainer is gericht op de (technische) inhoud en de gymnast op het proces ... Pas als ze daarin samenwerken, zijn ze in de mogelijkheid een goed resultaat te halen, gelijk op welk niveau.



Thema:

# TRAINER, JE BENT EEN VOORBEELD: STRAAL HET HIT!

## 1.2.2. Modelling

Het is zo dat de mens ook leert door het gedrag van anderen te observeren. Dit proces wordt 'modelling' genoemd. Dat wil zeggen dat elke gymnast voor een stukje het gedrag van een trainer zal navolgen. Imitatie speelt een belangrijke rol. Als je de redenering hier helemaal volgt, is wat je wilt terugkrijgen van de gymnasten net datgene waarin jij een voorbeeld moet zijn.

*Denk goed na over welke waarden en afspraken je zelf belang hecht:*

- Als je **enthousiast** en positief je groep benadert, help je hen ook positief in de les te staan. Als je dan ook nog expliciet benoemt dat je dit heel belangrijk vindt, dan trek je nog eens de aandacht naar deze ingesteldheid en het belang dat jij eraan hecht.
- **Beleefdheid** en **openheid**: durven op een eerlijke en constructieve manier communiceren. (vb. open vragen durven stellen aan de kinderen zodat communicatie op gang gebracht wordt)
- **Respect** voor de persoon met zijn fysieke, sociale en intellectuele mogelijkheden en beperkingen (vb. niet iemand openlijk verwijten waar iedereen bij staat).
- **Leidersrol**: durf je boven de groep te stellen zonder je daarbij 'autoritair' op te stellen. (vb. duidelijk voor heel de groep op gedrag dat je niet tolereert reageren).

Als je deze aandachtspunten omgezet krijgt in de praktijk, krijg je vast en zeker op langere termijn kinderen die op hun beurt op deze manier (re-)ageren.

## 1.3. Hoe pakken we het in de praktijk aan?

Alle technieken die gehanteerd worden voor het vergroten van het circulair mandaat zijn gebaseerd op één basisvoorwaarde: bouw een zo positief mogelijke werkrelatie op. Hoe prettiger er samengewerkt wordt, des te positiever zal er samen naar oplossingen kunnen gezocht worden. Ook met jonge gymnasten...



Thema:

# **TRAINER, JE BENT EEN VOORBEELD: STRAAL HET HIT!**

## **TOP 10 "COOLE MODEL-GYMTRAINER" TIPS**

1. Om geaccepteerd te worden als expert in verandering moet je eerst altijd een beetje scoren. Vertrouwen moet groeien. Je gymnasten moeten merken hoe snel je de vinger op de juiste plek kunt leggen. Een heldere analyse van wat er zich voordoet in duidelijke taal verwoorden, doet wonderen. Een veiligheidsgevoel creëren is belangrijk. Let op met vrijblijvende interpretaties, weinig zeggende 5000\$ woorden enz ...
2. 'Keep it simple'. De realiteit is al complex genoeg.
3. Sluit aan bij wat er allemaal al goed werkt bij de gymnasten waarmee je aan de slag gaat. Er zijn bij problemen altijd elementen te vinden waarop je je kan concentreren om constructief verder te werken. Durven zoeken, iets lang genoeg uitproberen (anders verwarring), geduld uitoefenen.
4. Engagement is noodzakelijk. Vrijblijvend een beetje de expert komen uithangen en daarmee de show willen stelen is, af te raden. Toon een eerlijk engagement.
5. Houd voor ogen dat je als trainer in je eentje, opgesloten in een vacuüm, niets kan bereiken.
6. Toon zelf consequent gedrag op de vlakken die je belangrijk acht.
7. Bekrachtig expliciet goed gedrag bij de kinderen (prijzen met woorden) & durf goede voorbeelden eventjes aan te halen voor gans de groep.
8. Durf ook jezelf kort in vraag te stellen (geef ik consequent goede signalen?, ...)
9. Durf een fout toe te geven. Niemand hoeft perfect te zijn - dit is een belangrijk signaal.
10. Beheers je eigen lichaamstaal, ook al heb je een slechte dag. Onderschat niet hoe snel kinderen jouw spanningen overnemen. Ze houden je continu in het oog.

### **1.4. Wat vind je in de Coole gymbox?**

- CD-rom met presentatie voor de clubtrainers/bestuurders (groepsmoment).