

4 PIJLERS VAN TRAINERSSCHAP

7 ONTWIKKELINGSSTADIA JEUGD

De 4 Pijlers

Structuur Individuele aandacht

Regie overdragen Stimuleren

< 6 jaar*

< 10 jaar*

< 14 jaar*

< 18 jaar*

Sterke toename van lengte, gewicht, spieren en motoriek.

Gestage toename van lengte en gewicht. Motoriek wordt steeds beter.

Sterke lichamelijke groei (groeisput), samengaan met onstabiele motoriek.

Het lichaam groeit nog door en is kwetsbaar voor overbelasting.

Nog erg op zichzelf en korte aandachtsboog.

Aandachtsboog wordt langer, het denken realistischer en oorzaak, gevolg begrijpen ze steeds beter.

Steeds meer vermogen op vanuit verschillende invalshoeken te kijken. Er kunnen problemen ontstaan met concentratie en discipline.

In staat om aandacht te verdelen. Er ontstaat zelfbewustzijn en zelfreflectie.

Gericht op regels, beloning en straffen. Plezier staat centraal!

Langzaam besef van wat ze wel en niet kunnen. Spel wordt meer samenspel en steeds meer opbouwend.

Willen graag respect van anderen behouden en hebben een kritische opstellen t.a.v. gezag.

Krijgen een steeds duidelijker beeld van zichzelf met toenemende zelfkennis. Populariteit en groepsdruk gaan meespelen.

4 - 6 jaar

6 - 8 jaar

8 - 10 jaar

10 - 12 jaar

12 - 14 jaar

14 - 16 jaar

16 - 18 jaar

Structuur

- ⦿ Duidelijke opdrachten
- ⦿ Oefeningen niet langer dan 10 min.
- ⦿ Veel (goede voorbeeld) voordoen.
- ⦿ Veel in 2-tallen laten samenwerken.
- ⦿ Doorlopende trainingsopbouw.
- ⦿ Houdt regels en afspraken simpel.

- ⦿ Veel oefeningen voordoen.
- ⦿ Herhaal oefeningen regelmatig.
- ⦿ Wees duidelijk in wat er van ze verwacht wordt bij een opdracht.
- ⦿ Laat ze meedenken met afspraken.
- ⦿ Geef duidelijk aan welk gedrag je wel en niet wilt zien.

- ⦿ Houdt continuïteit in je training.
- ⦿ Geef heel concrete opdrachten.
- ⦿ Er ontstaan fysieke verschillen, let per kind op de fysieke grenzen.
- ⦿ Laat ze meedenken met afspraken.
- ⦿ Vraag hoe ze graag met elkaar om willen gaan.

- ⦿ Geef concrete opdrachten
- ⦿ Laat weten waarom ze bepaalde opdrachten doen.
- ⦿ Let op de individuele fysieke grenzen.
- ⦿ Maak samen regels en afspraken
- ⦿ Maak afspraken over het nemen van verantwoordelijkheid.

- ⦿ Benadruk het doel van de opdracht.
- ⦿ Leer ze om elkaar positieve feedback te geven.
- ⦿ Gebruik eerder gemaakte afspraken, evalueer deze met en pas eventueel aan.
- ⦿ Geef ze verantwoordelijkheid.

- ⦿ Houdt in de training rekening met groepsvorming.
- ⦿ Besteed veel aandacht aan omgaan met elkaar/team/medeklimmers.
- ⦿ Evalueer afspraken en verantwoordelijkheden.

- ⦿ Visualisatie bewegingen en leer ze zelf visualiseren.
- ⦿ Leer ze om elkaar te stimuleren.
- ⦿ Geef ze meer verantwoordelijkheid o.a. in het bijdragen aan het plezier.
- ⦿ Evalueer afspraken en verantwoordelijkheden.

Individuele aandacht

- ⦿ Zorg ervoor dat iedereen 'gezien wordt' en noem ze bij hun naam.
- ⦿ Geef complimenten bij kleine opdrachten zoals helpen opruimen.
- ⦿ Observeer op ontwikkeling en leer individuele verschillen (her)kennen.

- ⦿ Begroet iedereen persoonlijk.
- ⦿ Geef per individu aanwijzingen.
- ⦿ Vraag regelmatig naar hun tevredenheid en wat er goed gaat.

- ⦿ Geef tips, gericht op ieders individuele ontwikkeling.
- ⦿ Zet iedereen een keer in de spotlights door bijvoorbeeld iets voor te doen.
- ⦿ Besteed aandacht aan ieders persoonlijk situatie, vraag bijvoorbeeld eens naar school.

- ⦿ Observeer en geef ze praktische tips.
- ⦿ Vergelijk ze niet onderling.
- ⦿ Verschillende type kinderen hebben verschillende manieren van aanspreken nodig.
- ⦿ Informeer naar de tevredenheid.

- ⦿ Voer gesprekken met sporters en informeer naar de tevredenheid.
- ⦿ Bespreek leerdoelen, gericht op wat ze zelf willen leren.
- ⦿ Maak de individuele ontwikkeling voor hunzelf zichtbaar.
- ⦿ Geef iedereen dezelfde aandacht.

- ⦿ Voer individuele gesprekken.
- ⦿ Bespreek hun voortgang, leerdoelen en ambities.
- ⦿ Wees alert op kinderen, die buiten de boot vallen.

- ⦿ Help de klimmers op individuele basis op zichzelf te reflecteren.
- ⦿ Evalueer de seizoenen en pols de motivatie voor verdere (zelfstandige) ontwikkeling.

Stimuleren

- ⦿ Enthousiasmeer plezier in de sport.
- ⦿ Moedig aan met algemene termen als 'goed zo - kom op' of non-verbaal.
- ⦿ Stimuleer fantasie en gebruik rolmodellen (voordoen of kijken naar).
- ⦿ Stimuleer dat fouten maken goed is, omdat je daar van leert.

- ⦿ Geef complimenten van algemeen tot steeds specifiek gericht op inzet en hun taak.
- ⦿ Zorg voor succeservaringen.
- ⦿ Creëer een cultuur waarin fouten maken goed is; het is nodig, je leert ervan.

- ⦿ Stimuleer samenwerken en creativiteit.
- ⦿ Richt het stimuleren wat meer op wedstrijden en willen presteren.
- ⦿ Benoem de positieve punten van de sporters en benadruk successen.

- ⦿ Stimuleer zelfvertrouwen (hier kan faalangst ontstaan).
- ⦿ Benadruk dat iedereen kan ontwikkelen en stimuleer het maken van fouten.
- ⦿ Stel kleine concrete doelen.
- ⦿ Geef complimenten op inzet en doorzettingsvermogen en benadruk succes.

- ⦿ Heb aandacht voor groepsdynamiek.
- ⦿ Stimuleer een goede concentratie.
- ⦿ Stimuleer het willen leren en aangaan van uitdagingen 'welk doel ga je vandaag halen'?
- ⦿ Geef toelichting op waarom iets op een bepaalde manier moet.

- ⦿ Waardeer persoonlijke ontwikkeling en vooruitgang op bepaalde onderdelen.
- ⦿ Stimuleer veiligheid, hier kunnen ze wat roekeloos worden.
- ⦿ Visualiseer bewegingen om na te doen, laat ze van elkaar of van een rolmodel leren.

- ⦿ Stimuleer door de creativiteit aan te spreken.

Regie overdragen

- ⦿ Laat ze meehelpen met hun 'eigen taakje'.
- ⦿ Stel simpele vragen waar ze A of B op kunnen antwoorden.
- ⦿ Vraag ze naar hun eigen ervaring (bv met smileys).

- ⦿ Geef ze simpele keuzemogelijkheden voor opdrachten.
- ⦿ Stel vragen met het oog op verbetering 'wat zou je volgende keer anders doen'?

- ⦿ Vraag naar hun mening, over training, over wedstrijd.
- ⦿ Laat ze meedenken met oefeningen.
- ⦿ Geef ruimte voor eigen ideeën.

- ⦿ Vraag naar hun eigen mening en stel open vragen 'wat ging goed en hoe kwam dat'?
- ⦿ Draag verantwoordelijkheid over door ze taken te geven.
- ⦿ Begeleid ze in het proces naar meer verantwoordelijkheid.

- ⦿ Geef ze steeds meer eigen verantwoordelijkheid in trainingen.
- ⦿ Laat ze eigen taken binnen de groep uitvoeren.
- ⦿ Geef ze ruimte om zelfstandig aan hun leerdoelen te werken.

- ⦿ Laat ze ook steeds meer verantwoordelijkheid nemen naar andere klimmers en jury tijdens wedstrijden.
- ⦿ Laat meedenken over hun eigen training en het maken van keuzes.
- ⦿ Laat ze hun eigen wedstrijdplan maken.

- ⦿ Geef ze veel autonomie. Laat ze zelf keuzes maken.