bron: http://www.profi-leren.nl/files/sport_en_bewegingsbegeleider_sb_2.pdf

THEMA 1 Werken als sport- en bewegingsbegeleider

1.1 Inleiding

Je hebt gekozen voor een opleiding als sport- en bewegingsbegeleider. Dit is een mbo-opleiding op niveau 2. Voor het gemak spreken we in dit boek over de sportbegeleider. De werkgelegenheid in de sector sport en bewegen groeit. Dit komt door het belang wat de overheid hecht aan sporten en bewegen.

Sport wordt meer en meer ingezet als middel om andere doelen te bereiken. Sport is bij uitstek een middel om mensen al dan niet met verschillende achtergronden en culturen met elkaar in contact te brengen. Hierdoor wordt voorkomen dat mensen vereenzamen en nauwelijks meer meedoen in de samenleving. Ook ontstaat meer begrip voor de verschillen tussen mensen en culturen. Sport wordt daarnaast ook ingezet als middel voor gezondheidsbevordering.

Larry heeft als sportbegeleider gesolliciteerd bij een grote gemeente in het midden van het land. De afdeling 'sport en recreatie' heeft een activiteitenprogramma opgezet om door middel van sport en bewegen een aantal problemen in een paar wijken op te lossen. Geconstateerd is namelijk dat er in bepaalde wijken een hoog percentage bewoners niet of nauwelijks sport. Opvallend is ook dat er in de meeste van deze wijken nauwelijks contact is tussen de bewoners. Men kent elkaar alleen van gezicht. Ook zijn er wijken die veel overlast hebben van hangjongeren. De afdeling 'sport en recreatie' is nu op zoek naar twee sportleiders en vijf sportbegeleiders.

Als sportbegeleider hou je je bezig met het assisteren bij sport- en bewegingsactiviteiten. De begeleiding van sporters staat daarbij centraal. De sportbegeleider motiveert de sporters en verhoogt het plezier in sporten en bewegen. Daarom houd je rekening met de verwachtingen van de sporters. Ook zullen sporters vaak iets van de sportbegeleider leren. Naast het begeleiden van sporters heeft de sportbegeleider nog andere werkzaamheden te verrichten. In dit thema gaan we in op de functie van de sport- en bewegingsbegeleider in de verschillende sectoren waar gesport en bewogen wordt.

De inhoud van dit thema:

1.2 De functie sport- en bewegingsbegeleider

1.3 In de sportpraktijk

1-1

In dit boek spreken we voor het gemak van sportbegeleider in plaats van sport- en bewegingsbegeleider.

De sportbegeleider

1.2 De functie sport- en bewegingsbegeleider

De sportbegeleider[1] werkt in de sector sport- en bewegen in bijvoorbeeld zwembaden, fitnesscentra, sportverenigingen en -clubs. Ook komen we de sportbegeleider tegen in de recreatief-toeristische sector. Hierbij moet je denken aan bijvoorbeeld vakantieparken en buitensportorganisaties. In de zorg- en welzijnssector zijn sportbegeleiders vooral in buurten en wijken en misschien ook al in de kinderopvang actief. Tenslotte kunnen ook gemeenten en in mindere mate het onderwijs gebruik maken van de werkzaamheden van de sportbegeleider. De sportbegeleider ondersteunt dan bij de uitvoering van sportactiviteiten die vanuit de gemeente of vanuit het onderwijs georganiseerd worden.

De sportbegeleider begeleidt bij verschillende soorten sport- en bewegingsactiviteiten. Je kunt het zo gek niet bedenken. Mountainbike, zwemmen, fitness, spelenkermis, beachvolleybal, voetbaltoernooi, klimmen, zeskamp en ga zo maar door. Ook zien we telkens nieuwe sport- en bewegingsactiviteiten ontstaan.

Allerlei typen sporters komt de sportbegeleider tegen. Sporters van alle leeftijden, met verschillende culturele achtergronden, sporters met een beperking, fanatieke sporters en minder fanatieke sporters. Door de ontwikkelingen in de samenleving wordt er een verschuiving verwacht in de doelgroepen die gebruik maken van de sportvoorzieningen. Er zullen meer sportvoorzieningen en begeleiding voor ouderen en allochtone sporters nodig zijn. Daar staat tegenover dat er minder instroom van jeugdige sporters zal zijn.

In de functieomschrijving die Larry onder ogen heeft gehad stond het volgende:
Om uitvoering te geven aan ons sportstimuleringsprogramma zijn wij op zoek naar enkele sportbegeleiders die onder verantwoordelijkheid van de sportleiders de sportactiviteiten kunnen begeleiden. Het betreft een breed scala van sport- en bewegingsactiviteiten: van mountainbiken tot pannavoetbal en van een basketbaltoernooi tot een spelenkermis. Naast het begeleiden van sporters behoort ook het beheer van materiaal en eenvoudige administratieve werkzaamheden tot de taken van de sportbegeleider.

Kenmerkend voor de sportbegeleider is dat hij onder leiding van de sport- en bewegingsleider of de sport- en bewegingscoördinator deze activiteiten goed en veilig helpt laten verlopen. De sport- en bewegingsbegeleider draagt bij aan de voorbereiding van activiteiten en begeleidt zelfstandig (delen van) sport- en bewegingsactiviteiten.

De sportbegeleider is inzetbaar bij sport- en bewegingsactiviteiten die gericht zijn op het aanleren of verbeteren van vaardigheden. Bijvoorbeeld bij trainingen en lessen binnen sportverenigingen of binnen een fitnesscentrum. Maar hij kan ook assisteren bij activiteiten die meer gericht zijn op bijvoorbeeld het opdoen van sociale vaardigheden of het activeren van mensen of bij recreatieve activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan activiteiten die de gemeente in een wijk organiseert of die in een vakantiepark of camping worden aangeboden.

Centraal staat het begeleiden van de sporters. Het begeleiden krijgt steeds een andere inkleuring. Soms ligt de nadruk op het motiveren van sporters om de activiteiten juist uit te voeren en soms ligt de nadruk op het vergroten van het plezier.

De sportbegeleider observeert de sporters en gaat gesprekken aan om er achter te komen of de sportactiviteit goed aansluit op hun wensen en behoeften. De sportbegeleider overlegt hierover met zijn leidinggevende. De sportbegeleider moet ook andere werkzaamheden voor de sportorganisatie uitvoeren. Dat kan gaan om schoonmaakwerkzaamheden of het onderhouden van materialen of het helpen bij het organiseren van nevenactiviteiten binnen de organisatie.

De sportbegeleider is sportief, kan goed met mensen omgaan en is klantgericht. Hij kan goed samenwerken, weet van aanpakken, volgt instructies goed op en houdt zich aan de regels. Hij moet goed weten wat hij zelfstandig mag en kan doen en waarover hij overleg moet voeren of moet rapporteren aan zijn leidinggevende. De sportbegeleider heeft zowel oog heeft voor de groep als geheel, als voor de individuele sporters. Bij alle werkzaamheden moet de sportbegeleider het plezier, de hygiëne, de gezondheid en de veiligheid van de sporters in de gaten houden.

De sportbegeleider heeft oog voor de groep

1.3 In de sportpraktijk

In de advertentie van de afdeling 'sport en recreatie' staat ook informatie over de kwaliteiten die ze van een sportbegeleider verwachten. De sportbegeleiders waarnaar wij op zoek zijn, zijn echte sportievelingen. Je hebt veel ervaring met allerlei verschillende sporten. Niet alleen als sporter, maar ook als begeleider. Je kunt goed met mensen omgaan en je kunt goed zelfstandig werken. Ook kun je goed samenwerken met collega's. Tenslotte ben je een echte aanpakker. Larry besluit te solliciteren. Het lijkt hem een erg leuke en afwisselende baan, die ook nog eens op zijn lijf geschreven staat.

Tip 1

Niet iedereen is geschikt voor het werk van sportbegeleider. Ook al ben je een enthousiaste sporter, werken als sportbegeleider is toch iets heel anders dan zelf sporten. Realiseer je dat je als sportbegeleider de volgende eigenschappen moet bezitten:

- Sport is je lust en je leven.
  In jouw baan ben je altijd met sport en met mensen bezig. Realiseer je daarbij dat het niet om jou gaat, maar om de sporters die je begeleidt. Je kunt werken met sporters van alle leeftijden en je kunt zowel een recreantenteam als fanatieke sporters begeleiden. Om je werk goed te kunnen doen, heb je praktische kennis nodig. Je sport dus zelf ook regelmatig.
- Jij bent een motivator.
  Je begeleidt verschillende soorten sportactiviteiten. Je helpt om die activiteiten goed en veilig te laten verlopen. Jouw enthousiasme werkt zo aanstekelijk dat mensen zin krijgen om zelf ook meer te sporten. Je praat met sporters om erachter te komen wat ze leuk vinden. Jij krijgt mensen in beweging en je weet hoe je ervaren sporters beter kunt maken in hun discipline. Je hebt een voorbeeldfunctie, dus je stelt je altijd positief op. Je bent een goede winnaar en een sportieve verliezer.
- Jij hebt kijk op sporters.
  Je observeert sporters. Je ziet snel wat er goed en wat er fout gaat tijdens het sporten en bewegen. Als er problemen in een groep ontstaan, meld je dit bij je leidinggevende. Je mag veel zelfstandig werken, maar je leidinggevende is verantwoordelijk. Je vindt het leuk om met mensen om te gaan en dat straal je uit. Natuurlijk heb je er geen problemen mee om voor een groep te staan om onder verantwoording van je leidinggevende instructies te geven.

- Jij ondersteunt de sportorganisatie.
  Je doet ook praktisch werk bij de organisatie waar je voor werkt. Je zorgt ervoor dat de materialen klaarliggen, schoongemaakt en opgeruimd worden. Ook ondersteun je de organisatie met eenvoudige administratieve werkzaamheden. Je weet van aanpakken. Je denkt mee over de opzet van programma's en je plant en organiseert alles rond de sportactiviteiten samen met je leidinggevende.

Tip 2

Blijf je als sportbegeleider ontwikkelen. Werk tijdens de opleiding, maar ook daarna nog aan je vaardigheden en je kennis. Dit kun je doen door cursussen te blijven volgen. Ook kun je doorgroeien en de opleiding 'sport- en bewegingsleider' op mbo-niveau 3 te volgen.

THEMA 2 Motieven en doelgroepen

2.1 Inleiding

Mensen sporten en bewegen om allerlei redenen. De redenen om te sporten noemen we ook wel het motief. Het is belangrijk om te weten wat deze redenen zijn. Het motief heeft namelijk invloed op de werkwijze van de sportbegeleider. Iemand die wereldkampioen wil worden begeleid je anders dan iemand die sport voor de gezelligheid. En iemand die graag samen met anderen sport, kun je beter niet een half uur op de loopband laten rennen. Dus, als sportbegeleider pas je de begeleiding en de sportactiviteiten aan het motief van de sporter aan. Het deelnemen aan sportactiviteiten heeft ook een bepaalde functie voor een sporter. Sport of bewegen moet hem iets opleveren.

Frans is 63 jaar en stopt binnenkort met werken. Hij krijgt dan veel vrijetijd. Frans fietst graag. Een half jaar geleden is Frans, na 45 jaar, gestopt met roken. Hij had last van zijn longen. Het is nu zaterdagmiddag. Frans zit op de bank. Hij heeft nog steeds last van zijn longen. Ook vraagt hij zich af wat hij met al die vrijetijd gaat doen. Carola, zijn vrouw, heeft al eens gevraagd waarom hij niet wat vaker gaat fietsen. Fietsen is gezond. Zelf gaat Carola iedere week trimmen. Zij begint last te krijgen van overgewicht. Frans neemt een besluit en belt zijn vriend Jos. "Jos, ik wil wat meer gaan fietsen. Dat is goed voor mijn gezondheid en ik vind het een leuke manier om mijn vrijetijd door te brengen. Zou je met mij willen gaan fietsen, zodat ik, als ik gestopt ben met werken, met jullie fietsclub mee kan?" "Natuurlijk kan dat", zegt Jos. "Ik stel voor dat we de komende drie maanden met z'n tweeën gaan fietsen en dat je daarna met onze fietsclub meegaat." "Goed voorstel, zullen we morgen beginnen? Om 10.00 uur ben ik bij je", zegt Frans.

Als sportbegeleider krijg je niet alleen te maken met individuele sporters, maar ook met groepen mensen. Deze sportgroepen zijn samengesteld uit sporters die veelal dezelfde motieven of kenmerken hebben. We noemen dat doelgroepen in de sport.

In dit thema gaan we het hebben over twee zaken die met sportdeelname te maken hebben: motieven en doelgroepen. Ook gaan we in op de aandachtsgroepen voor sportstimulering.

De inhoud van dit thema:

2.2 Motieven om te sporten

2.3 Functies van sport

2.4 Doelgroepen in de sport

2.5 Aandachtsgroepen voor sportstimulering

2.6 In de sportpraktijk

2-1

Gezond en fit blijven

2.2 Motieven om te sporten

Motieven zeggen iets over de redenen waarom mensen sporten. Welke motieven zijn er zoal?

Motieven om te sporten:

- vrijetijdsmotief
- gezondheids- en fitheidmotief
- sociaal motief
- compensatiemotief
- prestatiemotief
- intrinsiek motief

2-2

Bijna altijd heeft een persoon meerdere motieven om te gaan sporten. De ene keer speelt het ene motief een hoofdrol, de andere keer een ander.

Vrijetijdsmotief

Je sport om je vrije tijd op een zinvolle manier in te vullen. Bewegen kan een manier zijn om te ontspannen. Ook is het een plezierige manier om de vrije tijd te besteden. We spreken van een vrijetijdsmotief. Frans is gestopt met werken. Hij gaat vanaf nu regelmatig fietsen. Door de week met Jos en in het weekend met de vriendenclub. Frans sport vanuit een vrijetijdsmotief.

Gezondheids- en fitheidmotief

Je sport omdat je gezonder wilt worden of gezond wilt blijven. Voor veel mensen is de positieve invloed van bewegen op de gezondheid en fitheid een reden om te gaan sporten. Ze willen hun gezondheid en conditie op die manier op peil houden. Een goed en gezond lijf vinden we belangrijk. Het kan ook zijn dat je slanker of gespierder wilt worden. Sporten helpt daarbij. We spreken van een gezondheids- en fitheidmotief.

Zo is Carola, de vrouw van Frans, zestig en heeft last van overgewicht. Ze besluit er iets aan te doen en heeft zich bij een recreatief loopgroepje van de atletiekvereniging aangesloten. Frans gaat fietsen, omdat hij last van zijn longen heeft. Carola en Fransen sporten ook vanuit een gezondheids- en fitheidmotief.

Sociaal motief

Je sport omdat je het gezellig vindt om andere mensen te ontmoeten en samen iets te doen. Bij het sporten ontmoet je andere mensen. De gezelligheid van deze sociale contacten is voor veel mensen een belangrijke reden om aan sport te doen. Naast sportactiviteiten spelen vaak ook de andere verenigingsactiviteiten (nevenactiviteiten) een rol. We spreken van een sociaal motief. Jos fietst met de fietsclub, omdat dit gezelliger is dan iedere week alleen op pad te gaan. Frans vindt dit ook gezellig en wil graag mee gaan doen.

Compensatiemotief

Je sport als tegenwicht voor je dagelijkse bezigheden. Als je zittend werk hebt en de hele dag bezig bent met je hoofd, is het heerlijk om je even lekker lichamelijk uit te leven. Als je saai en monotoon werk hebt, kan het fijn zijn om wat sensatie in je leven te brengen door avontuurlijk te sporten. Een aantal mensen gebruikt sport om zich uit te leven. Ze reageren zich zo af. Dat kan meestal niet op school, op je werk of thuis. We spreken van een compensatiemotief. Frans zal lichamelijk niet meer zo actief zijn als hij stopt met werken. Om zijn zittende leven te compenseren, wil hij iets aan sport doen.

Prestatiemotief

Voor sommige mensen is het belangrijk om een prestatie te leveren. Ze vergelijken deze met eerdere prestaties van zichzelf of met andere sporters. Deze sporters zijn sterk gericht op hoe ze beter kunnen worden. Ze vinden het leuk om zichzelf of een ander te overtreffen. Ze willen graag winnen. We spreken van een prestatiemotief. Bij Frans speelt het prestatiemotief een ondergeschikte rol. Hij hoeft geen goede fietser te worden, hij wil zich er goed bij voelen.

Intrinsiek motief

Je sport omdat je het gewoon leuk en lekker vindt om te bewegen. Een andere reden dan dat kun je niet noemen. We spreken van een intrinsiek motief.

2.3 Functies van sport

Je hebt een motief om aan een sportactiviteit deel te nemen. De sportactiviteit moet je wat opleveren en heeft dus een functie voor jou. Een functie is datgene wat je bereikt met het deelnemen aan sport. Deelnemen aan sportactiviteiten geeft een effect dat je belangrijk vindt.

Leon heeft een drukke baan. Hij is veel onderweg. De stress op zijn werk vergeet hij helemaal als hij met zijn vriend en collega Hans eens stevig kan squashen. Leon is geen lid van een squashclub. Hans wel, en hij is dan ook een stuk beter dan Leon. Lange partijtjes zijn het nooit. Het verschil is te groot. Leon besluit een paar lessen te nemen en nu gaan de wedstrijdjes wat meer gelijk op en duren langer. Ze hebben er allebei meer plezier in gekregen.

De lessen die Leon genomen heeft, hebben een functie vervuld. Zijn techniek is verbeterd. Het effect is duidelijk. Ze hebben allebei meer plezier.

Er is een sterk verband tussen het motief om aan sportactiviteiten deel te nemen en de functie die de deelname heeft. Soms praat je bijna over hetzelfde.

Functies van sportdeelname:

- maatschappelijke activering
- ontspanning en recreatie
- ontwikkeling sporttechniek en sporttactiek
- stimulering bewegingsvaardigheden

2-3

De functies van sportdeelname zijn te verdelen in vier groepen. We geven per functie een korte uitleg.

Maatschappelijke activering

Sport is een activiteit die je met andere mensen kunt doen. Het is een sociale activiteit, dat wil zeggen: je ontmoet er anderen en gaat dan met ze om. Als je graag met anderen in contact wil komen, is deelnemen aan sportactiviteiten daar dus een goed middel voor. We spreken dan van maatschappelijke activering.

Ontspanning en recreatie

Sport is een manier om je vrije tijd door te brengen. Het is een tegenhanger voor de inspanning die mensen moeten leveren, bijvoorbeeld in het werk of op school. Deelnemen aan sport zorgt voor ontspanning. Het is recreatie. Dit zijn activiteiten waarmee je lekker iets voor jezelf kunt doen.

Ontwikkeling sporttechniek en sporttactiek

Deelnemen aan sport kun je ook doen om 'beter' te worden in een bepaalde tak van sport. Oftewel: je wilt onderdelen ontwikkelen die de sportprestaties verhogen. Twee belangrijke onderdelen zijn de sporttechniek (uitvoeren van specifieke sportbewegingen) en de sporttactiek (efficiënter of slimmer sporten dan de tegenstanders). Leon wil zijn techniek verbeteren door een aantal squashlessen te nemen.

Stimulering bewegingsvaardigheden

De functie van sportdeelname kan ook het stimuleren van de algemene bewegingsvaardigheden zijn. Hierbij gaat het om het normale, dagelijkse bewegen. Het gaat ook over je lekkerder voelen. Deze functie komt vaak voor bij mensen waar het lichamelijk functioneren afneemt. Op hogere leeftijd krijgen mensen bijvoorbeeld meer moeite met bukken, veters strikken, opstaan, aankleden, tillen en wandelen. Sport voorkomt dat deze dagelijkse bewegingen nog moeizamer gaan. Ook mensen die in een dipje zitten voelen zich na een periode waarin ze gesport hebben een stuk beter.

Op hogere leeftijd fit blijven

2.4 Doelgroepen in de sport

Als sportbegeleider krijg je te maken met mensen die verschillende motieven hebben om te sporten. Je komt ook in aanraking met verschillende 'soorten' of groepen mensen. Een groep mensen met dezelfde motieven of kenmerken noemen we een doelgroep.

Doelgroep:

een groep mensen (sporters) waarvan de leden een gemeenschappelijk motief of kenmerk hebben; bijvoorbeeld:

- leeftijd
- interesse en motivatie
- achtergrond of cultuur
- (on)mogelijkheden

2-4

Het zwembad in het zuiden van de stad heeft een open uur. Iedereen die wil mag gratis een keertje komen. Dat staat in de krant. Op de bewuste dag is er stress bij het badpersoneel te zien. Ze zijn vergeten erbij te zetten dat het om een les "moeder-en-peuterzwemmen" ging.

Karel heeft de uitnodiging in de krant gelezen en trekt de stoute schoenen aan. Hij heeft een tijd geleden een hartinfarct gehad. Hij mag van de dokter weer gaan sporten, maar hij moet het heel rustig aan doen. Zwemmen lijkt hem wel wat. Hij besluit om eerst maar eens een kijkje te nemen tijdens het open uur. Tevergeefs. Het badpersoneel stuurt hem, begeleid door duizend excuses, weer naar huis. Ze hadden een fout gemaakt.

Je kunt je voorstellen dat er, net als Karel, een hoop mensen voor niets voor de deur stonden. Zij behoorden niet tot de doelgroep (moeders en peuters) waarvoor deze actie bedoeld was.

De ene doelgroep verschilt dus van de ander door een ander motief of een ander kenmerk. We bespreken vier verschillende kenmerken:

Leeftijd

Heel vaak worden groepen naar leeftijd ingedeeld, vooral als het om kinderen en ouderen gaan. Mensen van dezelfde leeftijd hebben vaak vergelijkbare wensen en behoeften op sportgebied. Zo richt het zwembad zich met een open uur op moeders met peuters. Een zwemuur voor peuters richt je anders in dan dat voor tieners of voor 50-plussers.

Interesse en motivatie

Mensen hebben verschillende interesses. Zo is de een recreatief ingesteld en de ander prestatief. In dat geval heb je de doelgroepen 'recreatiesporters' en de 'wedstrijdsporters'. Frans, de fietser uit de inleiding, is een recreatiesporter. Hij heeft geen ambitie om mee te doen aan een wielerwedstrijd. Ook Karel is voornemens een recreatiesporter te worden.

Achtergrond of cultuur

Als sportbegeleider kom je mensen tegen met verschillende achtergronden. In de eerste plaats leven in Nederland veel mensen met een andere culturele achtergrond. Daarnaast krijg je te maken met mensen uit verschillende sociale milieus. Voorbeelden van doelgroepen waarbij achtergrond of cultuur een rol spelen, zijn: Marokkaanse, Turkse, Antilliaanse jongeren en jongeren uit achterstandswijken.

(On)mogelijkheden

Je kunt als sportbegeleider te maken krijgen met mensen die bepaalde (on)mogelijkheden of beperkingen hebben. Bijvoorbeeld een groep hartpatiënten. Karel zou op zoek kunnen gaan naar sportactiviteiten die speciaal gericht zijn op deze doelgroep. Je kunt ook te maken krijgen met mensen met verstandelijke beperkingen. Het is logisch dat je met de beperking rekening houdt tijdens het sporten en bij het indelen van groepen.

Sport voor hartpatiënten

2.5 Aandachtsgroepen voor sportstimulering

De overheid ziet ook dat sport een bepaalde functie heeft. Zij vindt het belangrijk dat mensen sporten en stimuleert dit ook. Jongeren tussen 14 en 18 jaar, ouderen, vrouwen, allochtonen, mensen met een beperking en homoseksuelen zijn belangrijke doelgroepen voor het sportstimuleringsbeleid van de overheid. We noemen deze groepen 'aandachtsgroepen'.

Aandachtsgroepen voor sportstimulering:

- jongeren
- ouderen
- vrouwen
- allochtonen
- mensen met een beperking
- homoseksuelen

2-5

Hoewel we natuurlijk niet iedereen over één kam kunnen scheren, heeft iedere doelgroep zo zijn eigen sportvragen en -wensen. Dwars door alle doelgroepen heen komen we bijvoorbeeld mensen tegen die voor de ontspanning sporten, maar ook mensen bij wie presteren hoog in het vaandel staat of die zelfs een topsportcarrière nastreven.

In dit thema gaan we in op de doelgroepen vrouwen, allochtonen, mensen met een beperking en homoseksuelen. Over de doelgroepen jongeren en ouderen kun je lezen in thema 5 van dit boek.

2.5.1 Vrouwen

Sport is van oudsher een mannenbezigheid. In de Griekse oudheid was het zelfs voor vrouwen verboden om naar sportwedstrijden te kijken!

Drempels voor sportdeelname

Hoewel vrouwen een inhaalslag hebben gemaakt, zijn er in Nederland nog steeds drempels die (groepen) vrouwen weerhouden om aan sportactiviteiten deel te nemen. Hoe komt dat?

Belemmeringen voor sportdeelname van vrouwen:

- veel zorgtaken, weinig vrije tijd
- vooroordelen: ‘ongeschikt’ voor vrouwen/meisjes
- beperkt aanbod
- (sociale) onveiligheid

2-6

Nog altijd hebben vrouwen meer zorgtaken thuis dan mannen. Vooral vrouwen met (kleine) kinderen sporten weinig en bekleden weinig kaderfuncties bij sportverenigingen. Zij zijn ook ’s avonds en in het weekeinde bezig met huishouden en met de kinderen. In het algemeen beschikken mannen over meer ‘eigen vrije tijd’ en zijn daardoor meer in de gelegenheid om te gaan sporten of zich in te zetten als vrijwilliger voor een vereniging.

Ook vooroordelen kunnen een rol spelen. “Dat is een echte mannensport” of “die sport is niet geschikt voor meisjes”, wordt nog wel eens gedacht of zelfs geroepen.

Het aanbod aan sportactiviteiten voor vrouwen is soms beperkt. De rugbyclub kent bijvoorbeeld geen vrouwenteam. Een talentvolle tafeltennisspeelster heeft bijvoorbeeld geen tegenstand, omdat er te weinig vrouwelijke leden zijn. Ook kan het voorkomen dat de vereniging alleen wedstrijdleden wil en geen recreanten. Terwijl de meeste vrouwen het liefst recreatief sporten.

Steeds meer mensen, vooral vrouwen, voelen zich ‘s avonds onveilig op straat. Daarom willen veel vrouwen in de avonduren liever geen activiteiten buitenshuis. In de grote steden is voornamelijk de (sociale) onveiligheid een belemmering voor sportdeelname door vrouwen. Vrouwen, zeker met schoolgaande kinderen, maken dan ook graag gebruik van sportaanbod overdag.

Vrouwen in de sport

In vergelijking met mannen zijn er een aantal zaken opvallend als het gaat om vrouwen en sport.

Vrouwen in de sport:

- 40% vrouwelijke sporters
- veelal ongeorganiseerde sporten
- weinig kaderfuncties in sport
- fitness en aerobics populair (paardrijden bij meisjes)
- gezondheids- en fitheidmotief, vrijetijdsmotief en sociaal motief belangrijk

2-7

Van sportend Nederland is 60% man en 40% vrouw. Als we wandelen en fietsen ook bij de sportbeoefening rekenen, dan is er tussen mannen en vrouwen overigens geen verschil. Kijken we alleen naar de georganiseerde sport, dan blijkt de verhouding man-vrouw ongeveer 2:1 te zijn. Vrouwen sporten in verhouding tot mannen veel meer ongeorganiseerd (zwemmen, wandelen, fietsen) of in commerciële sportcentra waar ze aan fitness en aerobics doen.

In een sportvereniging heb je te maken met allerlei mensen die een bepaalde functie vervullen. Denk maar eens aan bestuurders, scheidsrechters, trainers en kantinemedewerkers. We noemen deze functies kaderfuncties. Er zijn maar weinig vrouwen die kaderfuncties bekleden bij een sportvereniging. En áls vrouwen een kaderfunctie hebben is dat vaak die van secretaris of trainer bij de jeugd. Bij de betere (top)sporters en bij mannelijke sporters komen vrouwen als trainer nauwelijks voor. Omgekeerd hebben mannen wel vaak de functie van bestuurder bij overwegend 'vrouwensporten' zoals gymnastiek en zijn de trainers van de hoog spelende vrouwenteams bijna altijd mannen. Op de arbeidsmarkt komen steeds meer vrouwen in de functie van manager of directeur. In de sport geldt dit nog niet altijd. De 'beste' voorzitter en de 'beste' trainer is bij voorkeur nog steeds een man. Uiteraard zijn er uitzonderingen. Vera Pauw is bijvoorbeeld bondscoach van het nationale vrouwenvoetbalelftal.

Voetbalster wilde ze worden. Het Nederlands team was de droom van Vera Pauw, ook al had ze als meisje niet de illusie ooit dat niveau te bereiken.

Pauw slaagt vaak in haar opzet. Ze haalde het Nederlands team, werd met 87 interlands recordinternational, ze werd prof in Italië en later een gerespecteerd trainster. Bij de Wereldvoetbalbond FIFA is Pauw instructrice. Sinds kort maakt ze deel uit van de technische commissie onder leiding van de voormalige Franse stervoetballer Michel Platini. Deze commissie is een vooraanstaand gezelschap dat technische adviezen geeft.

En die ambitieuze vrouw is nu bondscoach in Nederland. Voor Pauw was dat niet vanzelfsprekend, maar een hernieuwd verzoek van de KNVB kon ze niet negeren, vond ze. De oud-international voelt een verplichting naar het Nederlandse vrouwenvoetbal. „Eigenlijk had ik dit seizoen al willen stoppen met coachen, maar deze functie kón ik niet opnieuw weigeren. Niet om carrière te maken, maar uit behoefte het amateurisme in Nederland te veranderen in een topsportcultuur. Waarom bestaat die wel bij het vrouwenhockey en niet bij het vrouwenvoetbal? Ik had het gevoel dat het nu of nooit was."

Bondscoach Vera Pauw wil nu de top van het vrouwenvoetbal in Nederland koppelen aan het betaald voetbal.

We kunnen een onderscheid maken tussen 'mannensporten' en 'vrouwensporten'. Bij 'mannensporten' gaat het vooral om kracht, snelheid, lichamelijke conditie en uithoudingsvermogen. Bij 'vrouwensporten' spelen factoren als schoonheid, balans en sierlijkheid een grotere rol.

Er zijn dan ook grote verschillen te zien in de takken van sport waar mannen en vrouwen voor kiezen. Het aantal mannen dat voetbalt is negen maal zo groot. Bij gymnastiek zijn juist vier maal zo veel vrouwen actief. Bij sporten als badminton, volleybal, hockey en tennis is nauwelijks verschil tussen de deelname van mannen en vrouwen. Lees de cijfers wel op de juiste manier: mannen voetballen wel veel vaker dan vrouwen, maar er zijn in totaal meer vrouwen bij voetbal dan bij bijvoorbeeld badminton.

Mannen zijn sterk in de meerderheid bij 'hardere' sporten, zoals voetbal, boksen, worstelen en rugby. Vrouwen zijn in de meerderheid bij de turnsport, de ritmische sporten zoals aerobics en jazzballet en in het fitnesscentrum. Bij meisjes is paardrijden heel populair.

Hoewel er genoeg vrouwen zijn die ook heel fanatiek met hun sport bezig zijn, zijn mannen iets fanatieker aan het sporten dan vrouwen. Vrouwen hechten veel waarde aan het sociale gebeuren rondom een sport en het plezier dat je aan sport kunt beleven (sociaal motief en vrijetijdsmotief). Mannen willen liever een competitie waarbij ze kunnen winnen (prestatiemotief).

Omdat mannen fysiek sterker zijn, zijn de sportieve prestaties van mannen bijna vanzelfsprekend beter dan die van vrouwen. De mannelijke houder van het wereldrecord op de 100 m loopt een stuk sneller dan de vrouwelijke wereldrecordhoudster op deze afstand. En het gaat bij de meeste mensen toch om de allerbeste prestaties, om die van mannen dus. Daarom besteden kranten, radio en televisie minder aandacht aan prestaties van vrouwen en vrouwensporten. Een uitzondering daarop vormen sporten als turnen en schoonspringen. Hier gelden andere waarden, zoals sierlijkheid. En daar zijn vrouwen juist weer beter in.

In turnen zijn vrouwen meestal beter dan mannen

2.5.2 Allochtonen

Allochtonen noemen we ook wel culturele minderheden of gewoon buitenlanders. Officieel is iemand allochtoon als hij zelf, of tenminste één van zijn ouders, in het buitenland geboren is. Het sportstimuleringsbeleid van de overheid hanteert een beperktere definitie. Alleen die groepen buitenlanders waarvan veel leden in een achterstandspositie verkeren vallen binnen de categorie 'allochtoon'. Dit zijn mensen uit Turkije, Marokko, Suriname, de Nederlandse Antillen en allerlei vluchtelingen en asielzoekers van over de hele wereld.

Wat kunnen we zeggen over allochtonen en sport?

Allochtonen en sport:

- sportachterstand
- islamitische vrouwen: niet gemengd sporten
- behoefte aan eigen sportverenigingen
- allochtone jongens: voetbal, basketbal, fitness
- allochtone meisjes: fitness, zwemmen, basketbal

2-8

Allochtonen doen minder vaak aan sport dan autochtonen. Marokkanen sporten het minst. Vooral islamitische vrouwen sporten beduidend minder. Ze mogen en willen wel sporten, maar alleen onder bepaalde voorwaarden. Het islamitische geloof kent vaak sterk traditionele seksepatronen (stereotiepe rolverdeling tussen man en vrouw). Zo willen islamitische vrouwen alleen onder vrouwen sporten, het liefst overdag en niet ver van huis. Als ze al gemengd sporten, dan moeten ze bepaalde lichaamsdelen bedekken. Zo moeten ze hun haren bedekken met een hoofddoek. De meeste reguliere sportverenigingen zijn niet op deze voorwaarden berekend.

Een ander aspect is het 'onder elkaar' willen sporten. Net als witte en zwarte scholen en witte en zwarte wijken, zijn er ook witte en zwarte sportverenigingen. Deze tweedeling heeft een positieve en een negatieve kant.

Veel allochtonen voelen zich in eigen kring meer op hun gemak dan tussen autochtonen. Dat is heel natuurlijk. Ook Nederlanders die naar Canada of naar Australië zijn geëmigreerd, hebben de behoefte elkaar op te zoeken. Als er geen allochtone sportvereniging zou zijn, dan zouden ze waarschijnlijk helemaal niet sporten. Dat is dus een voordeel van de tweedeling.

Helaas is er ook een groot nadeel. Als allochtonen en autochtonen gescheiden van elkaar leven en sporten, dan leren ze elkaar niet kennen. En 'onbekend maakt onbemind', luidt een gezegde. Als je elkaars gewoonten kent, is het gemakkelijker om begrip voor elkaar op te brengen. In de sport komt er dan nog eens bij dat allochtonen en autochtonen letterlijk tegenover elkaar komen te staan. Daar komen nogal eens confrontaties uit voort en dat is niet bevorderlijk voor een goede verstandhouding.

Sommige politici willen een einde maken aan zogenaamde 'zwarte elftallen'. Zij stellen dat het beter is voor de integratie om gemengde voetbalteams te formeren. Clubs die alleen maar allochtone leden hebben, lopen het risico hun recht op subsidie te verspelen, zo stellen zij voor.

Enkele voorzitters van voetbalverenigingen geven aan dat gemengd voetballen inderdaad goed is voor de integratie, maar voetballers willen graag met hun vrienden voetballen. Nederlanders hebben vaak veel Nederlanders als vrienden. Turken veel Turken en Marokkanen veel Marokkanen. Die vrienden zoek je op als je gaat voetballen.

De tweedeling tussen allochtonen en autochtonen zie je niet alleen bij sportverenigingen, maar ook in takken van sport. Er zijn bepaalde takken van sport waarin allochtonen sterk in de meerderheid zijn, maar er zijn ook takken van sport waar je bijna alleen maar autochtonen tegenkomt. Voetbal is een sport die zowel bij autochtone als bij allochtone jongens populair is. Basketbal wordt met name door allochtone jongens beoefend, terwijl zij binnen hockeyverenigingen niet of nauwelijks te vinden zijn. Opvallend is dat de voorkeur van allochtone meisjes uitgaat naar de traditionele mannensporten, zoals basketbal. Zelfs voetbal en vechtsporten zijn populair onder hen. Autochtone meisjes kiezen het vaakst voor dans/ballet.

2.5.3 Mensen met een beperking

Nederland telt een zeer groot aantal mensen met een beperking. Ruim een derde van de zelfstandig wonende personen heeft een lichte beperking. Meer dan 10% heeft een ernstigere beperking. Mensen met een beperking kun je grofweg indelen in mensen met een lichamelijke beperking en mensen met een verstandelijke beperking.

Mensen met een beperking sporten veel minder vaak dan mensen zonder beperkingen. Eén van de redenen is dat zij het moeilijk vinden de stap naar een sportvereniging te zetten, uit angst om niet geaccepteerd te worden. Dat is jammer, want uit onderzoek blijkt dat sport juist bij deze groep een heel positief effect geeft. Sport is meer dan zomaar een leuke vorm van vrijetijdsbesteding. Sport geeft zelfvertrouwen, zorgt ervoor dat mensen niet in een isolement terechtkomen en is een goed middel voor het opdoen van sociale contacten. Bovendien is sport goed om de lichamelijke conditie op peil te houden, juist bij mensen die door hun beperking vaak een inactief leven leiden. Daarom probeert de overheid om deze groep te stimuleren om aan sport deel te nemen.

Mensen met een beperking en sport:

- lichamelijke beperking: sportbond Nebas
- verstandelijke beperking: sportbond Nsg
- na eerste Paralympics in 1980: groei van (wedstrijd)sport
- organisatorische integratie: sporten bij een reguliere vereniging
- aangepast sporten: aanpassingen aan sportmateriaal en/of spelregels
- sportdeelname relatief laag
- krachtige sportstimulering door overheid (via o.a. NebasNsg)

2-9

Ook de sport hanteert een tweedeling in lichamelijke en verstandelijke beperking. Er is een sportbond voor mensen met een lichamelijke beperking, de Nebas én een sportbond voor mensen met een verstandelijke beperking: Nsg. De NebasNsg is een overkoepelende bond, voor alle mensen met een beperking.

Na de eerste Paralympics in 1980 in Arnhem heeft sport voor mensen met een beperking een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt. Het aantal sporters met een beperking is vanaf dat moment gestegen van tienduizend naar meer dan dertigduizend. Vooral in de

breedtesport is een geweldige groei van deelname vastgesteld. Vroeger lag de nadruk op recreatieve sportbeoefening. Tegenwoordig zijn sporters met een beperking vaak aangesloten bij een speciale sportvereniging voor mensen met een beperking en doen zij ook mee aan wedstrijden. Er worden allerlei landelijke competities georganiseerd voor mensen met een beperking, bijvoorbeeld een competitie G-voetbal voor verstandelijk gehandicapten en een competitie voor rolstoel-basketbal.

Omdat de sportdeelname bij deze groep nog niet zo groot is, zijn er niet zo veel verenigingen die sport voor mensen met een beperking organiseren. Dat betekent dat deze sporters vaak een heel eind moeten reizen. Vooral voor rolstoelgebruikers kan het vervoer van en naar trainingen en wedstrijden een probleem zijn. Het speciale vervoer is duur en vaak is er begeleiding nodig.

Vaak aarzelen sportverenigingen om sport voor mensen met een beperking aan te bieden. Zij zijn bang dat er allerlei blessures kunnen ontstaan en dat er onvoldoende medische opvang aanwezig is. Voor mensen met een beperking geldt eigenlijk hetzelfde als voor reguliere sporters: bij overbelasting bestaat de kans op blessures. Het is bij mensen met een lichamelijke beperking alleen minder makkelijk om voor een hele groep tegelijk vast te stellen waar de grenzen liggen voor de fysieke belasting. Binnen een groep sporters hebben mensen last van verschillende beperkingen. Zij kunnen te maken hebben met een dwarslaesie, met Multiple Sclerose of bijvoorbeeld met een beenamputatie. Vooral sporters met een verstandelijke beperking kunnen niet goed aangeven wat hun eigen mogelijkheden zijn. Tijdens trainingen worden de grenzen van die mogelijkheden ontdekt en verlegd.

Sporten met een handicap: handbike

Vrouwen met een beperking worden nauwelijks warm gemaakt voor sport als plezierige, recreatieve bezigheid, laat staan voor de wedstrijdsport. Waarschijnlijk komt dit omdat sport voor mensen met een beperking van oorsprong medisch georiënteerd was. Daarbij was men meer gericht op mannen met een beperking, omdat mannen nu eenmaal een belangrijkere rol in de maatschappij te vervullen hadden dan vrouwen. Zij moeten werken. Daarnaast speelt het uiterlijk waarschijnlijk mee. Bij echte vrouwensporten ging het nogal eens om schoonheid, een goed gevormd lichaam en vrouwelijkheid. Vrouwen met een beperking vielen dan al gauw buiten de boot.

Gelukkig gaan steeds meer vrouwen met een beperking sporten. Niet alleen recreatief, maar ook in de wedstrijdsport en zelfs in de topsport zie je een toename van vrouwen met een beperking.

Mensen met een lichamelijke beperking

Mensen met een lichamelijke beperking kunnen bepaalde sportvaardigheden minder goed of helemaal niet uitvoeren. De lichamelijke beperkingen kunnen zich op verschillende gebieden voordoen. We noemen de volgende indeling:

Mensen met een lichamelijke beperking als gevolg van:

een zintuiglijke aandoening:
- visuele aandoening
- auditieve aandoening

een neurologische aandoening:
- spasticiteit
- dwarslaesie
- Multiple Sclerose

een motorische aandoening:
- spierziekten
- amputaties
- reuma

een orgaanaandoening:
- astma
- suikerziekte
- hartfalen

2-10

Een visuele aandoening leidt tot blindheid of slechtziendheid. Slechtziendheid kan een beperking van het gezichtsveld of van het gezichtsvermogen zijn. Een beperking van het gezichtsveld is bijvoorbeeld de kokervisus, vergelijkbaar met kijken door een koker. Een beperking van het gezichtsvermogen kan heel erg variëren. Lichte beperkingen worden gecorrigeerd door een bril of contactlenzen.

Een auditieve aandoening is een aandoening van het gehoor, waarbij slechthorendheid en doofheid de meest voorkomende ziektebeelden zijn.

Een volleybaltoernooi voor doven en slechthorenden is een heel bijzondere gebeurtenis. Af en toe een kreet van enthousiasme, maar verder zal het muisstil zijn. De spelers hanteren gebarentaal om met elkaar te communiceren. Scheidsrechters zijn er volop, maar deze hebben de fluit thuis gelaten. Arbitrale beslissingen worden met gebaren gemaakt. En met elektronische hulpmiddelen: lichtsignalen en flitsapparaten geven het begin en einde van de partij aan. De scheidsrechters maken gebruik van een complete set gebarentaal. In een folder kunnen de deelnemers nagaan welke betekenis een specifiek gebaar heeft.

Het niveau van volleyballen is niet extreem hoog. Door de handicap vinden er veel botsingen plaats, waarschuwend roepen is zinloos bij dovenvolleybal.

Het ruggenmerg werkt als een telefoonkabel die de telefooncentrale (de hersenen) bedient. De zenuwen in het ruggenmerg vervoeren inkomende en uitgaande boodschappen naar en van de hersenen. De inkomende boodschappen komen via de zintuigen overal vanuit het lichaam naar de hersenen toe. Het ruggenmerg geeft boodschappen door over gevoel, aanraking, pijn, warmte etc. Uitgaande boodschappen gaan van de hersenen naar het lichaam toe. Het ruggenmerg geeft de boodschap van hersenen naar de spieren door om te bewegen of om stil te staan. Een neurologische aandoening ontstaat door een verstoring in de hersenen of het ruggenmerg. We noemen spasticiteit, epilepsie, dwarslaesie en Multiple Sclerose.

Spasticiteit is een soort verlamming van een groep spieren als gevolg van een hersenbeschadiging. Dit leidt tot een gestoorde motoriek, variërend van onhandigheid tot ernstige spierspasmen (onwillekeurige bewegingen van de spieren) waardoor de persoon aangewezen is op een rolstoel.

Epilepsie is een tijdelijke functiestoornis in de hersenen, waarbij zich plotseling en ongecontroleerd, hersencellen ontladen. Er ontstaat een soort ‘kortsluiting’ in de hersenen. Meestal is dit zichtbaar: iemand krijgt een aanval. Er zijn grote aanvallen (grand mal) waarbij de persoon bewusteloos raakt en stuiptrekkingen krijgt. Er zijn ook kleine aanvallen (absences) waarbij iemand heel eventjes ‘wegraakt’.

Een aanval op zich hoeft niet gevaarlijk te zijn. De gevolgen kunnen dat echter wel zijn. Een grote aanval heeft meer kans op ongelukken dan een kleine aanval. Je kunt je wel

voorstellen wat er kan gebeuren als iemand op de fiets zit en plotseling een epileptische aanval krijgt. Gelukkig is epilepsie met medicijnen te behandelen. De meeste mensen zijn met medicijnen aanvalsvrij, maar deze kunnen de epilepsie niet genezen.

Een dwarslaesie is een breuk in het ruggenmerg, waardoor de zenuwen onderbroken worden en ze geen boodschappen meer naar en van de hersenen kunnen vervoeren. Alle gevoel en alle bewegingsmogelijkheden onder het niveau van de breuk zijn uitgevallen. De dwarslaesie kan compleet zijn, maar ook gedeeltelijk.

Multiple Sclerose (MS) is een chronische aandoening van het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg). De oorzaak van de ziekte is onbekend en openbaart zich vooral bij volwassenen tussen 20 en 40 jaar. Bij MS is er sprake van een chronische ontsteking van de isolerende laag rond de zenuwen. Hierdoor kunnen er allerhande klachten en afwijkingen ontstaan, zoals gevoelsproblemen in armen en benen, spierzwakte, spierstijfheid, pijn, vermoeidheid en oogproblemen. Het is onvoorspelbaar of en hoe snel de ziekte verergert.

Bij spierziekten komt de boodschap van de hersenen wel bij de spieren aan, maar hebben de spieren geen mogelijkheid om hier goed op te reageren. De bekendste spierziekte is de ziekte van Duchenne, een erfelijke spierziekte die alleen bij jongens voorkomt. Bij de ziekte van Duchenne is er sprake van spierdystofie waarbij het spierweefsel geleidelijk aan afneemt. De eerste verschijnselen zie je wanneer een kind zo'n twee jaar oud is. Het kind begint laat met lopen, valt vaak en heeft abnormaal dikke kuitjes. Op een leeftijd van tien jaar is het spierweefsel zo ver afgenomen dat het kind is aangewezen op een rolstoel. De levensverwachting van mensen met de ziekte van Duchenne is tegenwoordig ongeveer dertig jaar. Toch overlijden er nog patiënten voor hun twintigste vanwege hartproblemen of longontstekingen.

Een amputatie is een afzetting van een deel van het menselijk lichaam, bijvoorbeeld een teen, voet, been, vinger, hand, of een deel ervan. Amputatie vindt plaats na een ongeval of door vaatproblemen die niet meer te verhelpen zijn.

Reuma is de verzamelnaam voor een groot aantal aandoeningen aan het bewegingsapparaat. Er zijn maar liefst 200 verschillende soorten reuma. De meest voorkomende vormen van reuma zijn artrose en artritis. Bij artrose is sprake van slijtage aan het gewrichtskraakbeen. Artrose gaat vaak gepaard met veel pijn en komt vooral bij ouderen voor. Bij artritis

is sprake van een ontsteking. Het gewrichtskapsel raakt ontstoken, waardoor het kraakbeen, bot en gewrichtskapsel zelf aangetast kunnen worden. Deze vorm van reuma komt zowel bij ouderen als jongeren voor.

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen. Mensen met astma kunnen soms moeilijk ademhalen: zij worden kortademig, ademen 'piepend' of moeten hoesten. Dit komt doordat hun luchtwegen snel geprikkeld raken door allerlei stoffen. Veel mensen met astma zijn allergisch. De aanleg voor astma en voor allergieën is erfelijk.

Suikerziekte of diabetes is een chronische stofwisselingsziekte. Bij mensen met suikerziekte maakt de alvleesklier geen of niet voldoende van het hormoon insuline. Bij onze dagelijkse voeding krijgen we koolhydraten binnen; uit melk, aardappels, meelproducten, fruit, zoetigheden en dergelijke. In de dunne darm worden deze koolhydraten afgebroken tot glucose, en vervolgens opgenomen in de bloedbaan. De hoeveelheid glucose in het bloed bepaalt de bloedsuikerspiegel. Lichaamscellen willen de glucose opnemen om het om te zetten en op te slaan in energie. Voor deze opname is insuline nodig. Door het tekort aan insuline bij mensen met suikerziekte kan glucose niet in de lichaamscellen komen, en stijgt de bloedsuikerspiegel. De eerste verschijnselen zijn: veel plassen (ook 's nachts), extreme dorst, droge mond, verstopping, vermagering en grote vermoeidheid. Ook neemt de kans op infecties toe.

Astma kan een belemmering zijn bij het sporten

Mensen met suikerziekte spuiten insuline in. Wanneer teveel insuline is ingespoten ontstaat er een te lage bloedsuikerspiegel. Dit noemen we een ‘hypo’. De persoon gaat zweten en beven en krijgt hartkloppingen, hoofdpijn en honger. Door druivensuiker (glucose) te eten of gewone limonade te drinken gaat de hypo snel weer over.

Op de lange duur kunnen bij diabetes vervelende complicaties ontstaan, zoals slechtziendheid, nierziekten, afsterven van weefsels en hart- en vaatziekten.

Hartfalen krijg je meestal niet van de één op andere dag. Het is een geleidelijk proces, het ‘sluipt’ er als het ware in. Een hartinfarct is de belangrijkste oorzaak van hartfalen. Hartfalen betekent dat het hart onvoldoende bloed door het lichaam kan pompen, waardoor organen minder zuurstof en voedingsstoffen krijgen. Hierdoor voel je je sneller moe dan normaal. Vaak is zelfs de kleinste inspanning al te veel. Verder kun je je moeilijker concentreren, omdat de hersenen ook minder zuurstof krijgen. Je krijgt last van kortademigheid, koude handen en voeten en je slaapt slecht. Hartfalen is niet te genezen. Als je hartfalen hebt, zul je het een stuk rustiger aan moeten doen en je leefgewoonten moeten aanpassen.

Mensen met een verstandelijke beperking

Sommige mensen denken dat een verstandelijke beperking een ziekte is. Dat is niet zo. Een ziekte is tijdelijk. Een verstandelijke beperking is blijvend, het is een beperking die het hele leven aanwezig is. Er zijn verschillende oorzaken van een verstandelijke beperking. Een bekende oorzaak is het syndroom van Down, een afwijking in het aantal chromosomen.

Verstandelijke beperking:

een beperktheid van het denken (de verstandelijke vermogens) met mogelijk als gevolg:

- een vertraagde motorische (lichamelijke) ontwikkeling
- een vertraagde spraak- en taalontwikkeling
- probleemgedrag

2-11

Er zijn grote verschillen in de mate van verstandelijke beperking. Het varieert van heel licht tot zeer ernstig, en alles wat daar tussen zit. Mensen met een lichte verstandelijke beperking doorlopen dezelfde ontwikkeling als mensen zonder beperking, alleen wat langzamer. Mensen met een zeer ernstige verstandelijke beperking hebben een ándere ontwikkeling. Vlak na de geboorte lijkt een kind vaak 'normaal'. Maar na enkele jaren zijn de verschillen met andere kinderen al heel duidelijk, en deze verschillen worden steeds groter.

De verstandelijke achterstand is bij mensen met een verstandelijke beperking het meest opvallend. Maar er is ook vaak een achterstand bij de motoriek en het spreken. Daarnaast vertonen mensen met een verstandelijke beperking relatief vaak probleemgedrag. Denk maar aan agressief, depressief, teruggetrokken of hyperactief gedrag.

Probleemgedrag is niet normaal, ook niet bij mensen met een verstandelijke beperking. Het is een teken dat de persoon zich niet gelukkig voelt. Er is dus een reden voor het probleemgedrag. Daar moet je achter zien te komen. Voelt hij zich niet veilig? Is hij gefrustreerd omdat hij iets niet kan? Wordt hij overvraagd? Of wordt hij misschien juist ondervraagd? Is het te druk om hem heen? Iemand met een verstandelijke beperking heeft minder mogelijkheden om uiting te geven aan zijn onvrede. Hij kan er de goede woorden niet voor vinden, of hij weet niet wat hem precies dwars zit. Probleemgedrag bij mensen met verstandelijke beperking mag je dus nooit zomaar als een gegeven accepteren. Je moet op zoek naar de oorzaak en helpen zoeken naar oplossingen.

2.5.4 Homoseksuelen

Hoeveel mensen homoseksueel zijn, is moeilijk te zeggen. De vraag is namelijk wie je allemaal meetelt. Als je ook de mensen meetelt die wel eens homoseksuele fantasieën hebben, komt het percentage veel hoger uit. Tel je daarentegen alleen de mensen die openlijk voor hun homoseksualiteit uitkomen, dan kom je weer veel lager uit. Het aantal mensen met een homoseksuele voorkeur is dus niet echt te tellen. Het lijkt er op dat homoseksualiteit in Nederland veel vaker voorkomt bij mannen dan bij vrouwen, ruw geschat 1 op de 20 tegenover 1 op de 250.

Lange tijd zagen mensen homoseksualiteit als een ziekte of afwijking die te genezen was. Dat denkt nu bijna niemand meer, maar of homoseksualiteit nu aangeboren is of later is ontstaan, daar zijn de meningen nog steeds over verdeeld. Omdat er nog zoveel onduidelijkheid bestaat over de achtergrond van homoseksualiteit spreken we liever over 'homoseksuele voorkeur' dan over 'homoseksuele geaardheid'.

Hoe zit het nu met homoseksuelen in de sport?

Homoseksuelen in de sport:

- sportdeelname moeilijk te meten
- discriminatie van vooral homomannen
- lesbiennes sneller geaccepteerd vanwege voldoen aan 'mannelijke' norm
- homomannen: individuele sporten
- lesbiennes: teamsporten
- opkomst homosportclubs

2-12

Anders dan bij vrouwen, allochtonen of mensen met een beperking is het moeilijk om de sportdeelname door homoseksuelen te meten. Aan de buitenkant valt niet te zien welke seksuele voorkeur iemand heeft. Bovendien hebben homoseksuelen zelf vaak veel tijd nodig om te ontdekken dat zij een homoseksuele voorkeur hebben. Sommigen weten al op jonge leeftijd dat zij een voorkeur hebben voor iemand van hetzelfde geslacht. Anderen komen daar pas veel later achter. Homoseksualiteit is goed te verbergen en homo's hebben ook vaak goede redenen om dat te doen. Er rust op homoseksualiteit nog altijd een groot taboe. Eén op de drie homosporters en één op de tien lesbische sporters houdt de seksuele voorkeur geheim bij de eigen sportvereniging.

Bovendien wordt homoseksualiteit natuurlijk niet geregistreerd door de sportvereniging. Toch zijn er wel onderzoeksgegevens. Volgens sommige onderzoeken sport 63% van de homomannen tegenover 69% van de heteromannen. Bij vrouwen blijken lesbiennes zelfs meer te sporten dan heterovrouwen: 72% tegen 70%.

Anita gaat studeren in Utrecht Zij is lesbienne en zwemt heel graag. Zij kan zowel lid worden van een zwemvereniging voor homo's en lesbiennes als van een 'gewone' zwemverenigingen. Anita wil graag mensen leren kennen in deze studentenstad, maar ze weet niet goed wat te doen. De ene of de andere vereniging?

Groepen in de samenleving die zich achtergesteld voelen, willen graag onder elkaar sporten. Dat mannen en vrouwen gescheiden sporten vinden we heel normaal, maar dat sommige homoseksuelen ook liever onder elkaar willen sporten vinden veel mensen minder

gewoon. Toch zijn de homosportclubs in de jaren ‘90 als paddenstoelen uit de grond gerezen. Daaruit bleek wel dat sport onder homo’s ook populair is.

Er zijn voor homo’s verschillende motieven om te kiezen voor een homosportclub in plaats van een reguliere sportclub. Enerzijds voelen zij zich binnen gewone sportverenigingen vaak niet op hun gemak, omdat zij (al dan niet terecht) het idee hebben dat zij daar hun seksuele voorkeur moeten verzwijgen. Anderzijds vinden ze het vaak gewoon gezelliger om met vrienden of vriendinnen onder elkaar te sporten.

Ook op de Gay Games, het vierjaarlijkse sportspektakel waaraan homomannen en lesbiennes vanuit de hele wereld meedoen, wordt door hetero’s nogal eens negatief gereageerd. Veel hetero’s vinden speciale sportwedstrijden voor homo’s overbodig. Zij zien het bewust tonen van een homoseksuele voorkeur zelfs als provocerend. Maar ook binnen de homowereld zijn kritische geluiden te horen over het nut van de Gay Games.

Bij veel sporten zijn mannelijke eigenschappen erg belangrijk. Kenmerken zijn strijdlust, kracht en snelheid. Homomannen voldoen in de beeldvorming van mensen vaak niet aan de mannelijke normen. Discriminatie kan het gevolg zijn. Dat is een serieus probleem. Vooral homomannen doen niet aan sport uit angst niet geaccepteerd te worden. Of ze stoppen met sport vanwege de ‘machocultuur’ die er heerst. Het scheldwoord ‘mietje’ of ‘homo’ is heel gebruikelijk op het voetbalveld. Dan is het plezier in voetballen snel over als je toevallig homo bent.

‘Homo’ voetballers

Lesbische vrouwen worden meestal iets beter geaccepteerd dan homomannen. Lesbiennes gaan bij veel mensen namelijk door voor mannelijk en dat is bij sport een voordeel. De meer vrouwelijke gedragingen van homomannen roepen snel negatieve reacties op. Lesbische vrouwen kunnen dus over het algemeen makkelijker aan sport deelnemen.

Homomannen kiezen voor takken van sport waar ze weinig met andere sporters in aanraking komen (zwemmen, krachtsporten, atletiek, tennis en badminton). In individuele takken van sport kunnen ze gemakkelijker hun homoseksualiteit verborgen houden. Lesbische vrouwen kiezen juist eerder voor teamsporten. Vrouwensport is een uitgelezen mogelijkheid om andere vrouwen te ontmoeten zonder lastig te worden gevallen door mannen.

De homoseksuele scheidsrechter John Blankenstein heeft wel eens het volgende gezegd: "Ik ben nu twintig jaar het rolmodel voor homo's in de voetballerij. Er komt maar geen nieuwe. En waarom niet? Wat heb je te verbergen? Als je ermee naar buiten komt, is iedereen twee weken lang opgewonden. Daarna gaat men weer gewoon over tot de orde van de dag. Natuurlijk lopen er homoseksuelen rond in de vaderlandse eredivisie. Eén op de vijftien mannen is homo. Maar nee, nichten zouden niet van voetbal houden. Ze kunnen alleen kapper of balletdanser zijn. Wat een onzin.

Is ballet voor homomannen? (Bron foto: M. Sohl)

2.6 In de sportpraktijk

Sportmotieven

Maarten werkt als sportbegeleider in fitnesscentrum 'Quick-fit'. Er komt een rondbuikige man binnen die nog nooit eerder is geweest. Maarten mag de nieuwe klant rondleiden door de sportschool en vertelt over de kampioenen bodybuilding die er dagelijks trainen. Na de rondleiding vertelt de nieuweling dat hij geen lid zal worden en vertrekt terwijl hij nog iets mompelt van "daar kom ik niet voor". Maarten kan aan de manager van het fitnesscentrum niet duidelijk maken waarom de man zomaar vertrok.

Het ging in dit voorbeeld waarschijnlijk mis door het motief van de nieuwkomer en wat hij hoorde over de andere sporters van de sportschool. De man wilde misschien wel sporten om een paar kilo af te vallen en voelde zich wel erg "klein" worden bij alle verhalen over bodybuilders. Als sportbegeleider krijg je te maken met mensen die om diverse redenen sporten of bewegen en daar moet je rekening mee houden.

In het voorbeeld over Maarten zullen de bodybuilders waarschijnlijk een prestatiemotief hebben, de nieuwkomer zal een ander motief hebben, bijvoorbeeld een gezondheids- en fitheidmotief. Hij ziet het niet zo zitten om samen te gaan sporten met prestatiesporters.

Nog een voorbeeld over een sportbegeleider die onvoldoende rekening houdt met de sportmotieven van zijn sporters:

Peter is sportbegeleider bij omnivereniging 'Olympus'. Zelf is Peter een ambitieuze atleet. Hij heeft zich gespecialiseerd in de 800m en wil graag deelnemen aan de Nederlandse Kampioenschappen. In de vereniging begeleidt Peter verschillende groepen. Hij geeft training aan de jeugd en aan oudere recreanten. Overdag is er een trimgroepje. Hiervoor worden allerlei verschillende activiteiten georganiseerd. Peter begeleidt deze groep bij het trimmen, spinnen, volleyballen, gymmen en hockeyen. In de winter wordt geschaatst en gezwommen.

Jan is de coördinator van 'Olympus'. De recreanten en het trimgroepje zijn niet zo tevreden over de begeleiding van Peter en hebben dat aan hem kenbaar gemaakt. Zij vinden Peter te fanatiek, vinden dat hij de groep niet zo goed aanvoelt, teveel nadruk legt op het oefenen van techniek en tactiek. Bovendien geeft hij de betere sporters wel erg veel aandacht. Daardoor neemt de opkomst tijdens de trainingen af en hebben enkele leden hun lidmaatschap opgezegd. De jeugdige atleten en hun ouders zijn echter uitermate tevreden over Peter. Jan bespreekt dit met Peter en geeft hem enkele tips.

Een sporter doet aan activiteiten mee omdat hij daar een bepaalde reden voor heeft. Het is belangrijk om met dat motief rekening te houden. Een sporter zoekt activiteiten die passen bij zijn motieven. Passen de activiteiten en de motieven niet bij elkaar dan levert dat problemen op. Elke sportbegeleider moet weten dat er vele motieven zijn en in de begeleiding van sporters aansluiten bij de individuele motivatie. Je begeleidt bijvoorbeeld een prestatiesporter anders dan een vrijetijdssporter. Ook kies je andere sportactiviteiten. Peter is zelf zo ambitieus dat hij vergeet dat recreanten niet uit zijn op presteren. Bij de jeugdige atleten sluit zijn werkwijze weer wél aan. Kennelijk sporten zij vanuit een ander motief dan de recreanten.

Als je als sportbegeleider in wilt spelen op de vragen en wensen van deelnemers, dan moet je je afvragen vanuit welk motief (of motieven) de deelnemers sporten. Een deelnemer die louter en alleen sport omdat hij af wil vallen, heeft weinig aan een spelletje jeux-de-boules. En een deelnemer die sport omdat hij graag andere mensen ontmoet, heeft geen zin om in zijn eentje op een loopband te zwoegen.

Tip 1

Zorg voor voldoende kennis over sportmotieven en doelgroepen. Je bent dan in staat de juiste sportactiviteiten te kiezen, op de juiste wijze te begeleiden, de sporters enthousiast te maken en de sportdeelname te stimuleren.

Tip 2

Heb zowel oog voor de motieven van de individuele sporter als voor de motieven van de groep. Verdeel je aandacht over de sporters. Zorg voor de juiste balans.

Tip 3

Ga actief op zoek naar de motieven en behoeften van de sporters. Vraag dit eventueel na bij de sporters zelf of bij je leidinggevende. Voer eventueel met alle sporters een intakegesprek. Bereid zo'n gesprek wel goed voor, bijvoorbeeld door vooraf een vragenlijst op te stellen.

Omgaan met aandachtsgroepen

Sandra heeft jarenlang gehandbald. Nu heeft zij drie jonge kinderen en is gestopt. Sandra moet samen met Henk 's avonds de boel op orde brengen, de kinderen verzorgen en is blij dat ze nog even tijd heeft om met Henk bij te praten. Graag zou ze overdag nog een balletje gooien met haar vriendinnen. Helaas zijn er dan geen trainingen.

Wat in dit voorbeeld voor vrouwen geldt, geldt net zo goed voor doelgroepen als allochtonen, mensen met een beperking, homo's, jongeren en ouderen. Ook voor hen is het aanbod vaak beperkt of vormen de omstandigheden een belemmering.

Tip 4

Verschillende groepen hebben een achterstand in hun sportdeelname. Zij worden door de overheid gestimuleerd om aan sport te doen. Pas het sportaanbod en de omstandigheden aan zodat ook deze groepen kunnen sporten. Veel vrouwen en ouderen sporten bijvoorbeeld liever overdag.

Omgaan met verschillende culturen

Achmed is trainer bij de A-jeugd van een voetbalvereniging in Breda. Het team bestaat uit allochtonen en autochtonen. Achmed ergert zich enorm aan het gedrag van de autochtone voetballers. Zij leveren voortdurend commentaar op de trainingen en de opstelling. Achmed overweegt om te stoppen.

In Nederland heerst een G-cultuur, een grofmazige cultuur. Een G-cultuur kent alleen algemene regels die iedereen op zijn eigen manier nader invult. De meeste allochtonen in Nederland behoren tot een F-cultuur. Dit is een fijnmazige cultuur met hele duidelijke gedragsregels waaraan iedereen zich moet houden. We zetten de belangrijkste verschillen tussen een F-cultuur en een G-cultuur op een rijtje:

G-cultuur	F-cultuur
globale gedragsregels	gedetailleerde gedragsregels
nadruk op gelijkheid	eerbied voor gezag, hiërarchie
eigen verantwoordelijkheid	gehoorzaamheid
individueel gericht	groepsgericht, familiegericht
verheerlijking van de jeugd	eerbied voor ouderdom
rationeel	emotioneel

Allochtonen zijn veel meer groepsgericht dan autochtonen en hebben veel respect voor ouderen en hun 'meerderen' (leidinggevenden). Zij nemen opdrachten van bijvoorbeeld trainers zonder discussie aan. We noemen dit hiërarchisch denken. Als sportbegeleider uit een G-cultuur moet je je bewust zijn dat deelnemers uit een F-cultuur op sommige punten anders zijn of denken. Sommige culturen stellen ook andere eisen aan het sporten. Vrouwen mogen dan bijvoorbeeld alleen met andere vrouwen sporten.

Tip 5

Ga bewust om met de culturele verschillen tussen sporters. Deze verschillen hebben ook gevolgen voor de keuze van je activiteiten, de wijze van begeleiden, maar soms ook voor de groepssamenstelling.

Normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet

Steeds meer sporters zonder beperking willen lid worden van de rolstoelbasketbalvereniging in Turnhout. De vereniging overweegt nu om te fuseren met de 'gewone' basketbalvereniging. Deze vereniging heeft namelijk relatief veel vrouwelijke leden, een prestatieve sfeer, maar de vereniging heeft geen goede medische begeleiding.

Een positieve ontwikkeling is dat mensen met een beperking steeds vaker kunnen sporten bij reguliere sportverenigingen. Meestal ontstaat er binnen de reguliere sportvereniging een team of een speciale afdeling voor mensen met een beperking. We noemen dit organisatorische integratie.

Verenigingen gaan vaak uit van het normale: zij hanteren de regels, technieken en tactieken die gebruikelijk zijn binnen de reguliere sport. Dat betekent dat zij deze alleen aanpassen als dit nodig is. "Normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet."

Soms zijn bepaalde aanpassingen nodig om sporten voor mensen met een beperking mogelijk te maken, bijvoorbeeld bij de spelregels of het sportmateriaal. Zo hangt bij zitvolleybal het net lager, mag bij rolstoeltennis de bal twee keer stuiteren en "fluit" de scheidsrechter in het dovenvolleybal met behulp van lichtsignalen. We spreken van 'aangepast sporten'.

Bij mensen met een verstandelijke beperking zijn aanpassingen aan het spelmateriaal minder vaak noodzakelijk. Voor hen worden de spelregels soms wel aangepast. Om het spel niet te ingewikkeld te maken kent het G-voetbal bijvoorbeeld geen buitenspelregel.

Tip 6

Integreer verschillende doelgroepen binnen één sportorganisatie (organisatorische integratie). Een sportvereniging voor zowel mensen zonder als mensen met een beperking levert vaak voor beide doelgroepen voordelen op.

Tip 7

Soms moet je de sportactiviteiten aanpassen aan de doelgroep. Kies dan voor het volgende uitgangspunt: "normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet".

THEMA 3 Verschijningsvormen van sport

3.1 Inleiding

Bij het woord 'sport' denken we vaak aan topsport of aan wedstrijdsport. Het merendeel van de Nederlanders doet echter aan recreatiesport of bewegingsrecreatie. Dit noemen we ook wel sportieve recreatie. Bij al deze verschijningsvormen van sport kunnen de motieven om te gaan sporten verschillend zijn.

Welke motieven we ook hebben om te gaan sporten, zo langzamerhand weet iedereen het wel: sport en bewegen zijn belangrijk. Voor iedereen! Sport is gezond en goed voor individu én samenleving. Toch doet meer dan de helft van de bevolking niet aan sport. De overheid probeert dan ook om meer mensen aan het sporten te krijgen. Zij organiseert veel sportieve activiteiten. Dit valt onder sportstimulering. Daarbij richt de overheid zich vooral op sportieve recreatie, omdat iedereen hier aan mee kan doen: jong of oud, autochtoon of allochtoon, wel of niet valide…

De stichting Sport en Spel is een omnivereniging. De vereniging blinkt uit in volleybal. De volleybaljeugd speelt op het allerhoogste niveau en ook de senioren doen het goed in de competitie. Daarnaast zijn er nog vele teams die voor de gezelligheid zijn blijven spelen. Bij basketbal is er een vergelijkbare situatie. Alleen is het niveau iets minder. De andere afdelingen, judo, karate, tafeltennis en badminton zijn meer gericht op recreatie. Al komt het ook daar voor dat er zo af en toe een talent opstaat die doordringt tot de nationale (sub)top. De vereniging heeft recent besloten een werkgroep ledenwerving in te stellen. Een analyse heeft uitgewezen dat bepaalde doelgroepen nauwelijks lid waren van Sport en Spel en dat het ledenaantal terugliep. Vooral in de leeftijdscategorie 14-18 jaar is de terugloop dramatisch te noemen.

Als sportbegeleider krijg je te maken met wedstrijdsport, maar ook met sportieve recreatie en sportstimulering. Al deze verschijningsvormen van sport zul je tegen gaan komen. In dit thema gaan we in op de verschillende verschijningsvormen en de gevolgen voor de sportbegeleider.

De inhoud van dit thema:

3.2 Verschijningsvormen van sport
3.3 Sportstimulering
3.4 Sportieve recreatie
3.5 Ontwikkelingen van sportstimulering en sportieve recreatie
3.6 Nieuwe sportvormen
3.7 In de sportpraktijk

3-1

Wedstrijd of recreatie?

3.2 Verschijningsvormen van sport

In de sport zie je vaak de volgende indeling: topsport, wedstrijdsport, recreatiesport, bewegingsrecreatie en spel. Bij de verschillende verschijningsvormen zijn de redenen waarom men sport anders en kunnen de intensiteit van sport, maar ook de sportomgeving verschillend zijn. De recreatiesport en bewegingsrecreatie voegt men ook wel samen met het begrip sportieve recreatie.

Verschijningsvormen van sport:

- topsport
- wedstrijdsport
- recreatiesport
- bewegingsrecreatie
- spel

3-2

De verschijningsvormen van sport hebben verschillende kenmerken.

Frank is een voormalige topvolleyballer. Op zijn weblog valt het volgende te lezen.
"Jarenlang heb ik geleefd voor het volleybal. Ik heb in het nationale team en in het buitenland gespeeld. Het is leuk om iedere dag te sporten en veel te reizen. Uiteraard heb je samen veel plezier en geeft het veel voldoening als je je doelen realiseert, maar het heeft ook een keerzijde. Het is gewoon werken, maar dan ook in de avonden, de weekenden en de vakanties. Voor mijn vrouw en kinderen was dit niet altijd even gemakkelijk. Alles moest opzij gezet worden om goed te presteren. En dan heb ik het nog niet over alle verplichtingen richting sponsors, pers, supporters en volleybalbond.

Nu speel ik in een soort veteranenteam en beleef ik het volleybal heel anders. Winnen willen we nog steeds, maar dat is minder belangrijk geworden. Lol maken staat nu voorop. En lol dat hebben we, zelfs als we verliezen. Natuurlijk zijn we dan even chagrijnig, maar kunnen dit goed relativeren. Ook trainen we minder intensief. Nog drie keer in de week en in het weekend hebben we een wedstrijd. Het team verwacht wel dat je dan ook aanwezig bent.

Ik speel nu zelfs af en toe op de camping. Vroeger ging ik nog niet kijken. Ik vond het niet om aan te zien. Ik schrijf me in wanneer ik zin heb en heb verder geen verplichtingen. Het is voor mij nu gewoon een spelletje. Ik probeer de bal zo lang mogelijk in het spel te houden en leuke rally's te spelen. Ook worden de regels aangepast, zodat iedereen mee kan doen."

In het voorbeeld van Frank herken je waarschijnlijk allerlei verschillende verschijningsvormen van sport, met allerlei verschillende kenmerken. In onderstaand schema worden de kenmerken van deze verschijningsvormen weergegeven.

3.3 Sportstimulering

Om mensen aan het sporten te krijgen of te houden, voert de overheid een sportstimuleringsbeleid. Waarom doet de overheid dit?

Sportstimulering:

- om de gezondheid van mensen te bevorderen (lichamelijk en psychisch)
- om integratie te bevorderen
- om maatschappelijke problemen aan te pakken

3-3

Uit onderzoek blijkt dat veel mensen te weinig bewegen. En, zoals iedereen weet, te weinig bewegen is niet goed voor de lichamelijke gezondheid. Onderzoekers concludeerden dat hoe ouder mensen zijn, hoe minder ze bewegen. Veel volwassenen voldoen niet aan de Nederlandse beweegnorm. Dit is een norm die aangeeft hoeveel lichaamsbeweging iemand zou moeten hebben om gezond en fit te blijven.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

- Jeugd (onder de 18 jaar): dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).
- Volwassenen (18-55 jaar): een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.
- 55-plussers: een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

Naast het positieve effect op de lichamelijke gezondheid, heeft sport ook een positieve uitwerking op de psychische gezondheid en de persoonlijke ontwikkeling. Regelmatig sporten of bewegen geeft mensen een tevreden gevoel. Sport is voor veel mensen een uitlaatklep. Zij kunnen er hun emoties in kwijt, waardoor ze de stress van het dagelijks leven van zich af kunnen schudden. Dat geldt voor mensen met een drukke baan, voor scholieren, voor

mensen met een druk huishouden, voor jong en oud, voor gezonde mensen, maar ook voor mensen met een beperking of een chronische aandoening. Bovendien zorgt sport voor gezelligheid, sociale contacten en een zinvolle vrijetijdsbesteding. Op deze manier levert sport een positieve bijdrage aan het psychisch welbevinden en de persoonlijke ontwikkeling.

Theo heeft een drukke baan. Het was vandaag erg hectisch op het werk. De vergadering van vanmiddag liep weer eens behoorlijk uit. Er dreigt een conflict in het team te ontstaan en dat gaat Theo niet in de koude kleren zitten. Toen Theo aan het eind van de dag moe en met een zwaar hoofd thuiskwam, had hij twee opties. Op de bank neerploffen en een pizza laten bezorgen óf een half uurtje gaan joggen in het park. De eerste optie is verleidelijk, toch kiest Theo voor het laatste. Een uur later staat Theo zingend onder de douche. Hij voelt zich een stuk beter.

De overheid wil voorkomen dat veel mensen ten gevolge van een inactief leven ziek worden en veel te vroeg een beroep doen op gezondheidszorg. Want dat kost geld.

Sport is niet alleen belangrijk voor de lichamelijke en psychische gezondheid, maar heeft ook een positief effect op het sociaal-maatschappelijk vlak. Sport kan namelijk werken als bindmiddel in een multiculturele samenleving, het bevordert de integratie. Immers, door met elkaar te sporten ga je met elkaar om en leer je elkaar kennen. Je kunt elkaars waarden en normen leren en proberen begrip voor elkaar op te brengen. Daarvoor is het van belang dat mensen uit verschillende bevolkingsgroepen samen sporten.

Sport kan ook een middel zijn om maatschappelijke problemen aan te pakken. Bijvoorbeeld, het tegengaan van overlast veroorzaakt door jongeren of het doorbreken van het sociaal isolement van ouderen.

De overheid heeft dus redenen genoeg om zoveel mogelijk mensen deel te laten nemen aan een of andere vorm van sport. Helaas is het zo dat zonder extra stimulering bepaalde groepen te weinig sporten. Oorzaken zijn er genoeg. Sommigen zijn niet opgevoed met sport en bewegen. Zij komen bijvoorbeeld uit een gezin waar niemand aan sport doet. Anderen haken af omdat hun belevingswereld of cultuur niet aansluit bij het huidige sportaanbod. Denk maar eens aan een meisje van Marokkaanse afkomst dat niet wil sporten omdat er mannelijke trainers of toeschouwers zijn. Het sportstimuleringsbeleid van de overheid heeft tot doel zoveel mogelijk mensen enthousiast te maken en te houden voor sport en bewegen. Daarom organiseert zij sportstimuleringsactiviteiten die voor iedereen geschikt zijn.

In een grote gemeente in het midden van het land hebben een aantal wijken veel overlast van hangjongeren. De afdeling 'sport en recreatie' van deze gemeente heeft besloten regelmatig sportieve activiteiten te organiseren. Het is begonnen met pleintjesbasketbal. De afdeling heeft deze activiteit op scholen en bij jongerencentra regelmatig onder de aandacht gebracht. Op een gegeven moment kwamen er zoveel jongeren op af dat er een echt basketbaltoernooi ontstond. Niet alleen in de wijk, maar zelfs tussen verschillende wijken. De sportieve activiteiten zijn een groot succes geworden, niet alleen door de enorme deelname van jongeren, maar de overlast is tot een minimum teruggebracht.

Sportstimuleringsactiviteiten bestaan uit twee deelactiviteiten. Zo zijn er de promotie-activiteiten die mensen prikkelen om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten. Daarnaast zijn er sportieve recreatieactiviteiten. In de volgende paragraaf gaan we in op de kenmerken van de sportieve recreatie.

Van sport op straat naar een echte wedstrijd

3.4 Sportieve recreatie

Sommige mensen sporten bij een vereniging. Zij sporten omdat ze willen winnen of hun eigen prestaties willen verbeteren. Enkelen doen er zelfs alles voor om de top te bereiken. De meeste mensen sporten echter minder fanatiek. Zij sporten voor de gezondheid, voor de gezelligheid of voor de ontspanning. Sport is dan iets lekker voor jezelf doen, even uitblazen naast de dagelijkse verplichtingen als werk of studie. Deze vorm van sport noemen we sportieve recreatie. Activiteiten uit de sportieve recreatie zijn zeer geschikt voor sportstimulering. Iedereen kan namelijk aan deze activiteiten mee doen en er is een groot aanbod aan sportieve recreatieactiviteiten.

Wat kenmerkt de activiteiten binnen de sportieve recreatie?

Sportieve recreatieactiviteiten:

- hebben een matige tot intensieve inspanning
- zijn niet gericht op presteren en competitie
- worden beoefend om het spelplezier, de sociale contacten en/of de gezondheid
- worden beoefend in de vrije tijd en uit de vrije wil
- hebben vaak aangepaste spelregels
- kunnen heel divers zijn

3-4

Sportieve recreatieactiviteiten kenmerken zich door een matige tot intensieve inspanning. Dit varieert natuurlijk met de leeftijd. Wat voor een 18-jarige een matige inspanning is, kan voor een 65-plusser zeer intensief zijn. Bij sportieve recreatie is competitie en winnen van ondergeschikt belang, dus je hoeft niet op de toppen van je kunnen te presteren. Het gaat immers om het spelplezier, de sociale contacten of de gezondheid.

Recreatiesporters sporten uit vrije wil en in de vrije tijd. Het is geen verplichting, ze nemen uit eigen beweging deel aan de sportieve recreatieactiviteiten. Vaak worden deze sporters wel gestimuleerd door anderen om aan deze activiteiten mee te doen. Dat gaat dan bijvoorbeeld via vrienden of via school. Maar ook kan het zijn dat mensen gaan sporten naar aanleiding van gerichte promotieactiviteiten, zoals dat vaak op campings plaatsvindt.

Sportieve recreatieactiviteiten hebben een vrij en ongebonden karakter. Er is geen verplichting om de officiële spelregels te volgen. Tijdens een volleybalwedstrijd op de camping kun je gerust vijf tegen vijf spelen, zonder scheidsrechter en met aangepaste regels.

Camping 'Het Recreatieparadijs' organiseert in de vakantieperiode allerlei activiteiten. Het recreatieteam maakt hiervoor volop reclame. Alle mogelijkheden worden benut: het recreatiekrantje, affiches, de omroepinstallatie en het activiteitenbord. Het recreatieteam gaat zelfs de caravans en tenten langs om mensen te vragen mee te doen. Iedere dinsdag en donderdag wordt er gevolleybald en gevoetbald. De maandag staat in het teken van basketbal en op woensdag wordt er gehandbald. Vrijdags komen trendy sportvormen als spinning, skaten en dergelijke aan bod en in het weekend wordt er getennist. In drukke tijden doen bijna tweehonderd mensen in allerlei leeftijdscategorieën aan de toernooien mee.

Sportieve recreatieactiviteiten kunnen heel divers zijn. Recreatiesporters hebben allemaal hun eigen wensen. Deze wensen hebben te maken met de soort sport, het tijdstip van sporten, de intensiviteit van het sporten, de plek van sporten, het kunnen 'zappen' van sport naar sport, en dergelijke. Er zijn sporters die slechts af en toe willen sporten en er zijn sporters die elke week willen sporten. Er zijn sporters die bij een sportvereniging willen sporten onder leiding van een trainer. Je kunt daarbij denken aan het recreatieve team bij de basketbalvereniging of de recreatielopers bij de atletiekvereniging. Anderen sporten liever niet bij een sportvereniging, omdat ze de sport op een door hen gekozen moment willen uitoefenen, wel of niet onder begeleiding van een sportleider. Hierbij kun je denken aan fitness of zwemmen maar ook aan pleintjesvoetbal of schaatsinstuiven. Veel mensen vinden het leuk om ook tijdens hun vakanties sportieve activiteiten op te pakken. Bijvoorbeeld een wandeltocht in de Ardennen of een duikcursus op Aruba. Kortom, er zijn heel veel verschillende soorten sportieve recreatieactiviteiten.

3.5 Ontwikkeling van sportstimulering en sportieve recreatie

Sportstimulering is van alle tijden. De rol van sport in de maatschappij veranderde in de loop der jaren en de sportstimulering vanuit de overheid veranderde mee. Ook de sportieve recreatie heeft een ontwikkeling doorgemaakt.

Ontwikkeling van sportstimulering en sportieve recreatie:

- sportstimulering gericht op niet-actieve jeugd (jaren '50 en '60)
- algemene sportstimulering en opkomst sportieve recreatie (jaren '70)
- sportstimulering gericht op specifieke aandachtsgroepen (begin jaren '80)
- accent sportieve recreatie van 'recreatie en spel' naar 'sport en bewegen' (eind jaren '80)
- sportstimulering gericht op maatschappelijke problemen (jaren '90)
- mix van algemene sportstimulering, stimulering van aandachtsgroepen en stimulering gericht op maatschappelijke problemen (nu)

3-5

In de jaren vijftig en zestig was iedereen die aan sport deed, lid van een sportvereniging. Sport was vooral een activiteit voor gezonde, jonge mannen die presteren hoog in hun vaandel hadden en deelnamen aan wedstrijden. In deze jaren richtte de overheid zich vooral op de niet-sportende jeugd. Ze spoorde de jeugd aan te gaan sporten bij sportverenigingen voor hun lichamelijke opvoeding, hun gezondheid en voor hun vorming.

In de jaren zeventig ging de overheid sport zien als een zinvolle vorm van vrijetijdsbesteding voor iedereen. De inzet van de overheid was: iedereen moet aan sport kunnen doen op de wijze die hij wil, met diegenen die hij daar zelf voor kiest, wanneer hij wil en zo dicht mogelijk bij huis. De sportieve recreatie deed zijn intrede. Iedereen moest hieraan mee kunnen doen.

Het sportaanbod waaruit de sporter kon gaan kiezen, groeide enorm. Steeds meer gemeenten en organisaties zagen het belang van sportieve recreatie in en boden sport- en spelactiviteiten aan die voor iedereen geschikt waren, ook voor mensen die motorisch niet zo begaafd waren. Bij deze activiteiten ging het dan ook niet om presteren en winnen, maar om gezelligheid en ontspanning. Zo kwam de ontwikkeling van de sportieve recreatie in een stroomversnelling. Het accent binnen de sportieve recreatie lag toen bij 'recreatie en spel'.

Begin jaren tachtig stapte de overheid af van de algemene sportstimulering (sportstimulering voor iedereen). Het accent kwam te liggen op een gericht doelgroepenbeleid. De stimulering richtte zich op groepen in de maatschappij die niet of weinig sportten. Groepen als werklozen, allochtonen, jeugd van veertien tot achttien jaar, 'randgroep'jongeren, mensen met een beperking en ouderen. We noemen dit de aandachtsgroepen van de sportstimulering.

Eind jaren tachtig kwam de overheid met een gericht breedtesportbeleid. Via de Breedtesportimpuls stelde de overheid geld beschikbaar waarmee gemeenten sportieve activiteiten konden ontwikkelen. Breedtesport werd de nieuwe verzamelnaam voor alle vormen van sport en bewegen, in georganiseerd én ongeorganiseerd verband, in én buiten de sportsector. Breedtesport is eigenlijk alles wat topsport niet is. De inhoud van de sportieve recreatie werd verschoven van 'recreatie en spel' naar 'sport en bewegen'. Er was geen scheidslijn meer tussen de gereglementeerde sport en de sportieve recreatie. Maar de activiteiten binnen de sportieve recreatie bleven gekenmerkt door vrijheid, ongebondenheid, ontspanning, ontmoeting en plezier.

In de jaren negentig kreeg de sport ook een rol bij het aanpakken van maatschappelijke problemen. Je kunt denken aan belangrijke sociale problemen als de werkloosheid, het sociale isolement van bepaalde groepen, de criminaliteit en de geringere leefbaarheid in wijken. De overheid speelde op die problemen in via sportstimuleringsprojecten, zoals antidiscriminatie in de sport, sport voor 55-plussers, sport en criminaliteitspreventie, sportaccommodaties in achterstandswijken. Sportstimulering was niet alleen om meer (groepen) mensen voor hun plezier of gezondheid aan het sporten te krijgen, maar sportstimulering gebeurde ook om maatschappelijke redenen.

Op dit moment voert de overheid een sportstimuleringsbeleid dat een mix is van bovenstaande. Het richt zich:

- op alle mensen in de maatschappij (algemene sportstimulering);
- specifiek op groepen met een sportachterstand (stimulering van aandachtsgroepen);
- specifiek op een bepaald thema/bepaalde problematiek (stimulering gericht op maatschappelijke problemen).

Hoe de toekomst van sportstimulering en sportieve recreatie er uit zal zien, is onzeker. Na jaren van bezuinigingen lijkt er weer meer aandacht en geld beschikbaar te zijn voor de sport. Veel sportieve recreatieactiviteiten en sportstimuleringsactiviteiten zijn bij de uitvoering afhankelijk van de inzet van vrijwilligers. Dit is een groot probleem. Het werven van vrijwilligers is de afgelopen jaren namelijk steeds moeilijker geworden.

3.6 Nieuwe sportvormen

De vormen van sportbeoefening zijn door de jaren heen veranderd.

Nieuwe sportvormen:

- solosporten
- trendy sporten
- sportprojecten op snijvlak van sport en gezondheid
- sportieve vakanties

3-6

Het aantal mensen dat aan solosport doet, is de laatste jaren sterk toegenomen. Zij willen enkel en alleen bewegen, vaak om gezondheidsredenen. Deze mensen besluiten om zelf, zonder begeleiding, iets aan sport en beweging te gaan doen. Met name fitness, aerobics, skaten, skeeleren, mountainbiken, surfen en klimmen zijn populaire sporten. Maar ook wandelen, zwemmen, fietsen en hardlopen blijven bij het solosporten in trek. De toeloop naar sportaccommodaties als zwembaden, ijshallen en tennisbanen neemt toe. Bij de wintersporten is het snowboarden erg populair.

Naast deze 'traditionele' sporten heb je de zogenaamde 'trendy' sporten. Met name de sportstimulering maakt gebruik van deze trendy sportvormen. Je ziet ze in alle variaties, van solovormen (fitness voor diverse doelgroepen, streetdance) tot teamvormen (pleintjesbasketbal, boardingvoetbal). Verder is er een mix van al deze vormen, zoals bijvoorbeeld de street-spelen, sportinstuiven of meer evenementachtige activiteiten. Denk aan evenementen als Fun Games, Survivals en Streetexperience en dergelijke.

De laatste jaren is er een sterke aandacht voor de gezondheid. Deze aandacht leidt ook tot een nieuw sportaanbod. Enkele voorbeelden:

- Fit en Fun (middelbare scholieren);
- Kies voor Hart en Sport (groep 7 en 8);
- Club extra (kinderen met een motorische achterstand);
- Gezond & Vitaal (ouderen);
- GALM (ouderen);
- Actief na Revalidatie (revalidanten);
- Hart in Beweging (chronisch zieken).

Bovendien zijn actieve vakanties erg in trek. Vooral jonge mensen hebben de behoefte om iets onbekends en uitdagends in de natuur te doen. Denk aan klimmen, kajakken, survivallen in de Ardennen of een kanotocht waarbij je overnacht in een zelfmeegebrachte tent.

Iets uitdagends: abseilen

3.7 In de sportpraktijk

Sportstimulering

Ruud is sportbegeleider in het zwembad en geeft samen met Ans kleuterzwemles. Het zijn vooral de moeders die met hun kind naar zwemles komen. Tijdens de eerste vier lessen gaan de moeders mee het water in. Dit vinden bijna alle moeders erg leuk. Vanaf de vijfde les moeten zij in het restaurant wachten. Ruud heeft op het CIOS geleerd dat vooral vrouwen onvoldoende gelegenheid hebben om zelf te sporten. Ruud legt dit aan de bedrijfsleider voor en vraagt of hij voor de moeders vanaf de vijfde les trimzwemmen mag geven. Het wordt een groot succes.

Tip 1

Verschillende groepen hebben een achterstand in hun sportdeelname. Vaak is het aanbod niet afgestemd op hun wensen en mogelijkheden. Zij moeten gestimuleerd worden om aan sport te doen. Pas het sportaanbod, de begeleiding en de omstandigheden hier op aan.

De passende organisatie

Niet iedere sportorganisatie past bij jou en jij past niet bij iedere organisatie!

De stichting Sport en Spel is een omnivereniging. Deze vereniging biedt volleybal, basketbal, judo, karate, tafeltennis en badminton aan. Annet kan bij deze stichting aan de slag als sportbegeleider. Voordat ze aan de slag gaat, wil Annet graag meer over deze organisatie te weten komen. Ze is namelijk niet goed thuis in de zelfverdedigingssporten. Tafeltennis, badminton en basketbal kan ze redelijk. Haar sport is echter volleybal. Daarmee heeft ze het tot de regioselectie geschopt. In het gesprek met de voorzitter wordt duidelijk dat haar werkzaamheden afgestemd kunnen worden op haar competenties. De volleybaljeugd doet zelfs aan topsport. Ook wordt van Annet verwacht dat zij deelneemt aan een werkgroep ledenwerving. Annet wil hierover graag meer weten: Wat zijn de verantwoordelijkheden en bevoegdheden van de werkgroep? Wat zijn de taken die gedaan moeten worden? Hoe komt ze aan hun informatie? Met wie zit ik in de werkgroep? De voorzitter brengt Annet in contact met Theo, de werkgroepvoorzitter. Daar krijg ze antwoord op al haar vragen. Ze heeft de indruk dat ze bij Sport en Spel op haar plek is. Ze gaat aan de slag. Na een proefperiode van drie maanden heeft ze een vast contract gekregen.

Tip 2

Oriënteer je op de doelgroepen, het sportaanbod, (het beleid van) de sportorganisatie en de sportverschijningsvormen. Je kunt er zo achter komen of je bij de sportorganisatie past en wat er van je verwacht wordt. Ook kun je dan de sportactiviteiten en de begeleiding beter afstemmen op de wensen en verwachtingen van de sporters.

THEMA 4 Sportorganisaties

4.1 Inleiding

Een sportbegeleider werkt in een organisatie. Dat kan bijvoorbeeld een zwembad, gemeente of sportschool zijn. Die organisatie heeft een doel. Het zwembad en de sportschool hebben bijvoorbeeld als doel sportactiviteiten aan te bieden aan zoveel mogelijk mensen. De gemeente zal zich meer richten op het stimuleren van sport en bewegen. Het doel is bepalend voor al het werk in de organisatie. Er worden allerlei (werk)afspraken gemaakt om het doel te bereiken. Daardoor ontstaat samenhang tussen de werkzaamheden die alle medewerkers verrichten. We noemen dit de organisatiestructuur. Jij verricht ook werkzaamheden om het organisatiedoel te bereiken en maakt dus deel uit van de organisatie. Het is dan ook belangrijk om daar het een en ander van af te weten.

Quick-fit is een middelgroot fitnesscentrum. Er zijn twee eigenaren: Karel en Hans. Karel en Hans hebben nog meer fitnesscentra in de regio. Daar moeten zij met hun gezin van kunnen leven. Henk is de manager van Quick-fit. Hij heeft dagelijks de leiding. Naast de zes vaste medewerkers werken er ook een aantal oproepkrachten bij Quick-fit. Zij worden niet alleen ingezet als het erg druk is, maar ook bij speciale activiteiten.

Het doel van de sportorganisatie, de werkwijze en de organisatiestructuur hebben allemaal invloed op jouw manier van werken.

De inhoud van dit thema:

4.2 Sportaanbieders

4.3 Visie, doel en werkwijze

4.4 De omgeving van de sportorganisatie

4.5 De organisatiestructuur

4.6 In de sportpraktijk

4-1

4.2 Sportaanbieders

De overheid wil dat iedereen de kans heeft om op zijn of haar manier aan sport en bewegen te doen. Daarvoor is een breed en gevarieerd sportaanbod nodig. Bovendien willen recreatiesporters steeds vaker de mogelijkheid om te 'zappen' van sport naar sport. Ze willen niet meer jarenlang een en dezelfde sport blijven doen, maar zo nu en dan wisselen. Er komen steeds meer nieuwe sportaanbieders die inspelen op deze nieuwe sportbehoeften. Vaak zijn dit commerciële organisaties, zoals buitensportbedrijven en sportscholen.

Als sportbegeleider werk je bij een sportaanbieder. Dit is een organisatie die sportactiviteiten aanbiedt. Niet alleen de sportsector organiseert sportieve activiteiten. Tegenwoordig zijn er ook andere sectoren op de sportmarkt actief. Denk maar aan de zorg- en welzijnssector, de onderwijssector en niet te vergeten de recreatief-toeristische sector.

Een sportaanbieder

Als sportbegeleider kun je dus op heel veel verschillende werkplekken terechtkomen.

Sportaanbieders:

- sportsector:
  - georganiseerde sport
  - anders georganiseerde sport
  - ongebonden sport
- zorg- en welzijnssector
- onderwijssector
- recreatief-toeristische sector

4-2

Sportsector

De sportsector biedt naast sportactiviteiten meer en meer sportstimuleringsactiviteiten. Vaak in samenwerking met gemeenten, onderwijs en buurtwerk.

De sportsector is in te delen in drie categorieën:

- de georganiseerde sport
  Dit zijn de sportverenigingen met hun sportbonden. Naast het traditionele sportaanbod bieden de verenigingen ook vaker sportvormen binnen de sportieve recreatie aan. Zoals bijvoorbeeld de atletiekvereniging die een afdeling sportief wandelen opzet of de gymnastiekvereniging die programma's 'Meer Bewegen voor Ouderen' aanbiedt.
- de anders georganiseerde sport
  In deze categorie vallen de andere sportorganisaties, zoals buurtsport of verenigingen voor een specifieke doelgroep, bijvoorbeeld ouderen. Ook horen de commerciële sportorganisaties, zoals sportscholen, buitensportorganisaties of aanbieders van sportaccommodaties (zwembad, tennisbaan), bij de anders georganiseerde sport.
- de ongebonden sport
  Deze categorie bestaat uit informele groepen die ongeorganiseerd sporten. Zij beoefenen sportieve recreatieactiviteiten op straat, op pleinen en op veldjes. Je kunt het overal en altijd doen en het is vrijblijvend. Bijvoorbeeld de Cruijff Courts, een moderne variant van het aloude trapveldje.

Zorg- en welzijnssector

Verschillende organisaties binnen de gezondheidszorg en het welzijnswerk bieden sportieve recreatieactiviteiten aan. Zij zetten individuen of groepen mensen aan om te gaan sporten en/of bewegen om problemen te voorkomen of aan te pakken. De zorgsector biedt bijvoorbeeld fitplannen of verschillende bewegingsprogramma's voor bepaalde doelgroepen.

Voorbeelden van organisaties die sportieve recreatieactiviteiten aanbieden:

- speeltuinen;
- kinderopvangcentra;
- buurthuizen;
- jeugd- en jongerenorganisaties;
- fysiotherapiepraktijken;
- revalidatiecentra;
- ziekenhuizen;
- GGD's;
- patiëntenorganisaties;
- gevangeniswezen.

Onderwijs

Basisscholen en scholen voor voortgezet onderwijs bieden alle leerlingen tijdens schooltijd bewegingsonderwijs aan binnen het vak gymnastiek of lichamelijke opvoeding. Nog niet zo lang geleden heeft de overheid besloten dat lichamelijke opvoeding alleen door vakleerkrachten met een diploma gegeven mag worden.

Sommige scholen bieden ook naschoolse sportactiviteiten aan in de eigen sportzalen of in een sportaccommodatie in de buurt. Vaak gebeurt dit samen met de lokale sportverenigingen. Ook de naschoolse opvang organiseert sportieve activiteiten.

In het beroepsonderwijs is lichamelijke opvoeding geen verplicht vak meer. Wel bieden veel scholen sport aan als buitenschoolse activiteit. Natuurlijk zijn er ook beroepsopleidingen waar sport en bewegen wel onderdeel uitmaakt van het lesprogramma, zoals de opleiding Sport en Bewegen.

Recreatief-toeristische sector

Ook de recreatief-toeristische sector behoort tot de sportaanbieders. Denk aan campings en recreatieparken die vaak speciale recreatieteams in dienst hebben. In deze sector is er een grote diversiteit van sportaanbod, zoals: eenmalige kortdurende sportactiviteiten, toernooien, evenementen, tochten en meerdaagse sportcursussen. Organisaties in deze sector bieden sport aan om gasten te trekken of te binden.

Een survivalweek

4.3 Visie, doel en werkwijze

In een organisatie helpt iedereen mee om goed werk af te leveren. Dan moet je wel weten waarom de organisatie alles op een bepaalde manier wil doen. Zo zal iedereen zich aan afspraken gaan houden, omdat ze weten waarom die gemaakt zijn.

Sportorganisaties hebben een eigen:

- visie
- doelstelling
- beleid
- werkwijze

4-3

Visie

Een visie is een standpunt, een wijze van zien. Denk maar eens aan het woord tele-visie. Een visie drukt uit waar de organisatie voor staat en wat ze belangrijk vindt.

Visie:

wijze van zien; toekomstbeeld van de organisatie

4-4

Er zijn verschillende soorten visies. Bijvoorbeeld een visie op hoe de organisatie met sporters wil omgaan of een visie op personeelsbeleid. Visies komen voort uit normen en waarden. Het kan dus zo zijn dat jij het niet eens bent met de visie van de organisatie. Toch mag je niet op eigen houtje tegen de visie van de organisatie in handelen.

Kars is jeugdtrainer bij een voetbalvereniging Start '73. VV Start '73 is een ambitieuze vereniging die streeft naar een optimaal niveau van de jeugdspelers. Start '73 heeft als visie dat het goed is voor de ontwikkeling en eigenwaarde van kinderen wanneer zij op een zo hoog mogelijk niveau kunnen presteren. Start '73 vindt dat zij de voorwaarden moet scheppen waaronder een kind zijn of haar individuele top kan bereiken. Zij hanteren een actief selectieproces om de betere spelers door te laten stromen.

Kars voelt zich niet zo thuis bij Start '73. Zelf heeft hij jarenlang gevoetbald bij een andere voetbalvereniging. Daar hing een heel andere sfeer. Daar ging het niet zozeer om de prestatie, maar veel meer om het plezier en de ontspanning.

Start '73 heeft een eigen visie. Ook al spreekt deze visie Kars niet erg aan, hij zal er in mee moeten gaan. Wil hij dit, dan kan hij beter op zoek naar een minder ambitieuze voetbalvereniging.

Bas heeft een baantje bij het buitensportbedrijf 'Outdoor' aangenomen. Na een paar weken begint het Bas te storen dat hij altijd met oude spullen moet werken. Zelfs als het volgens hem versleten is, komt er geen vervangend materiaal. Als hij navraagt waarom dat zo is dan krijgt hij te horen dat de eigenaar zo snel mogelijk winst wil gaan maken.

Het buitensportbedrijf 'Outdoor' heeft een eigen visie. De organisatie moet volgens de eigenaar een winstgevend bedrijf worden. Hij neemt daarom bepaalde besluiten. Bas is het niet eens met de visie. Hij gaat liever solliciteren bij een organisatie die veiligheid belangrijker vindt.

Hoe de organisatie te werk gaat en waarom ze dat zo doen wordt dus bepaald door de visie. Op basis van deze visie worden uitgangspunten geformuleerd. Deze uitgangspunten worden vertaald in doelstellingen.

Welke visie kan bij deze club en zijn spelers horen?

Doelstelling

De doelstelling bepaalt al het werk in de organisatie. Een doel is het resultaat dat je wilt bereiken. VV Start ’73 wil dat er zo veel mogelijk jeugdelftallen in een zo hoog mogelijke klasse binnen de KNVB-competitie spelen. De eigenaar van het buitensportbedrijf waar Bas werkt wil als resultaat zo veel mogelijk geld verdienen.

Doelstelling:

het resultaat dat je wilt bereiken

4-5

Jij zult ook een bepaalde doelstelling hebben met de opleiding die je nu volgt: je wilt bijvoorbeeld een bepaalde baan zien te krijgen.

Ook voor sportorganisaties geldt dat ze iets willen bereiken. Het resultaat van het werk van de organisatie moet zijn dat de wensen (en dat zijn eigenlijk ook weer doelen) van de deelnemers vervuld worden. Dus als je een duidelijk doel wilt stellen, moet je beschrijven wat je precies wilt bereiken.

“We gaan iets aan sport doen” of “een leuke baan later”, zijn doelstellingen die nog niet zoveel zeggen. Een betere doelstelling is: “Over twee jaar werk ik in een subtropisch zwembad als toezichthouder.” Hoe nauwkeuriger je de doelstelling kunt omschrijving, hoe beter je weet wat je zoal moet doen om die doelstelling te bereiken. VV Start ’73 zou de omschrijvingen als ‘zo veel mogelijk jeugdelftallen’ en ‘zo hoog mogelijke klasse’ wat concreter kunnen maken. En buitensportbedrijf ‘Outdoor’ kan de omschrijving ‘zo veel mogelijk geld’ beter in cijfers uitdrukken.

Beleid en werkwijze

Alle maatregelen die de organisatie neemt om de doelstelling te bereiken, noemen we beleid. Vervolgens kiest de organisatie voor een bepaalde werkwijze: een manier waarop ze het beleid wil uitvoeren. Een werkwijze is een keuze. Meestal zijn er meerdere mogelijkheden om het beleid uit te voeren.

Start '73 verwacht van de selectieteams een zo hoog mogelijk niveau van presteren. Dit betekent dat binnen elke afdeling van de vereniging een actief selectieproces wordt gevoerd om de betere spelers te laten doorstromen. Kars vindt deze werkwijze maar zo zo.

Bas moet werken met de slechte materialen die er zijn. Hij moet regelmatig letterlijk de eindjes aan elkaar knopen. Die werkwijze bevalt hem niks, maar het doel om geld te verdienen wordt zo wel gehaald. De eigenaar geeft gewoon geen geld uit aan nieuwe spullen.

Beleid en werkwijze:

- beleid: strategie; maatregelen om doelstellingen te bereiken
- werkwijze: manier om beleid uit te voeren:
  - inzet van middelen
  - uitvoeren van activiteiten

4-6

De werkwijze bestaat uit twee onderdelen. De inzet van middelen en de uitvoering van activiteiten. We werken de twee punten uit.

Inzet van middelen

Bij middelen moet je denken aan de inzet van:

- ruimte en inrichting;
- apparatuur en andere hulpmiddelen;
- personeel.

Wat je onder ruimte en inrichting moet verstaan, zal duidelijk zijn. Voor een school is dat bijvoorbeeld het gebouw met de indeling in lokalen en de inrichting van die lokalen. Voor VV Start ’73 is dat bijvoorbeeld het voetbalveld met kantine en kleedkamers, voor Outdoor is dat onder andere de rots met vaste klimtouwen.

Onder apparatuur vallen vooral de technische middelen die nodig zijn om de doelen te realiseren. Daarbij kun je denken aan computers, kopieerapparaat, telefooncentrale, elektronisch scorebord etc. Denk bij andere hulpmiddelen aan spelmateriaal, leermiddelen, kleding, attributen etc.

Om de doelstelling te bereiken heb je ook personeel nodig. Dan gaat het om:
- het aantal personeelsleden;
- de deskundigheid van die personeelsleden.

Er moeten genoeg mensen zijn om het werk te doen. En ze moeten het werk kennen en kunnen: ze moeten bekwaam zijn. Kars moet genoeg verstand hebben van voetbal om de talentjes er uit te kunnen pikken.

Een fitnesscentrum zet een instructeur in die te weinig afweet van krachttrainingsprogramma’s. De begeleiding in het krachthonk loopt daardoor niet lekker, waardoor klanten afhaken.

Uitvoeren van activiteiten

Aan alleen de middelen heb je niets. Je moet er iets mee doen: je onderneemt gerichte activiteiten. Het woord ‘gericht’ is heel belangrijk. Activiteiten moeten altijd gericht zijn op het realiseren van de doelstelling. Als Kars zijn spelertjes de hele training tikkertje laat doen, zullen de kinderen dat misschien wel prima vinden, maar de doelstelling van VV Start ’73 wordt er niet mee bereikt.

De belangrijkste activiteit van een sportorganisatie is het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten. Een buitensportbedrijf verzorgt onder andere survivalactiviteiten. Er zijn dan een heleboel andere dingen (of activiteiten) die ook gedaan moeten worden. Bijvoorbeeld de financiële administratie regelen. Maar dat is niet de hoofdactiviteit. Sport- en bewegingsactiviteiten vormen de hoofdactiviteiten. De andere activiteiten zijn ondersteunende activiteiten.

4.4 De omgeving van de sportorganisatie

Elke organisatie heeft te maken met zijn omgeving. Er zijn relaties met andere organisaties in de omgeving waarmee wordt samengewerkt. Dat noemen we de externe organisatie. Als je die contacten beschrijft, ontstaat de sociale kaart.

Sociale kaart:

overzicht van andere organisaties in een bepaalde regio waar een organisatie mee samenwerkt

4-7

Een sociale kaart is een belangrijk instrument. Om de sociale kaart van een organisatie in beeld te brengen, doe je twee dingen:

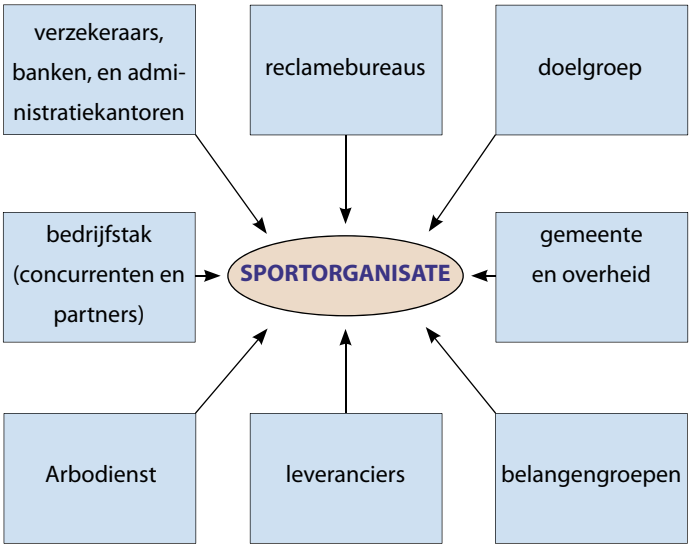
- je begint met een overzicht van organisaties waarmee wordt samengewerkt en wat hun hoofdactiviteiten zijn;
- daarna bekijk je per organisatie waarom de samenwerking er is.

Voor sportorganisaties kan de samenwerking allerlei redenen hebben. De relatie met elke externe organisatie is belangrijk. Je hebt de ander ergens voor nodig. Soms verzorgen deze externe organisaties ondersteunende activiteiten. Zo kan bijvoorbeeld een administratiekantoor de financiële administratie voor de sportorganisatie voor haar rekening nemen.

'Outside' is de nieuwe buitensportorganisatie waar Bas voor gaat werken. 'Outside' wil flink gaan investeren in het organiseren van bedrijfsfeesten. 'Outside' krijgt te maken met allerlei organisaties uit de externe omgeving:

- de bank om plannen te financieren;
- het administratiekantoor voor de financiële administratie;
- het reclamebureau om wervingscampagnes op te zetten;
- gemeentes i.v.m. vergunningen die aangevraagd moeten worden;
- de Arbodienst en vakbond i.v.m. met werktijden en arbeidsomstandigheden;
- buurtvereniging als belangengroep, die bijvoorbeeld bezwaar aantekent.

De externe organisatie is niet overal hetzelfde. Toch kom je de volgende groepen vrijwel overal tegen (zie afbeelding):



Met wie werk je allemaal samen bij een sportevenement?

4.5 De organisatiestructuur

Stel je voor dat je op je werk komt en je weet niet wat je moet doen. Je weet ook niet bij wie je moet zijn om dit te vragen. Er blijkt niet geregeld te zijn, wie wat doet en wie wat beslist. Zo'n organisatie heeft te weinig structuur.

Als het goed is, hangt de organisatie niet als los zand aan elkaar. Er zit structuur in. Dat wil zeggen dat er samenhang is tussen de verschillende onderdelen in de organisatie. In de organisatiestructuur ligt vast wie wat doet en wie leiding geeft.

Organisatiestructuur:

een overzicht waarin staat wie wat doet en wie

leiding geeft aan wie

4-8

Het woord 'samenhangend' is het belangrijkste kenmerk van een structuur. Als de afzonderlijke delen geen samenhang hebben, is er geen structuur. Samenhang is belangrijk om gezamenlijk aan de doelstelling te kunnen werken. Het heeft vooral te maken met de afspraken over taken en verantwoordelijkheden.

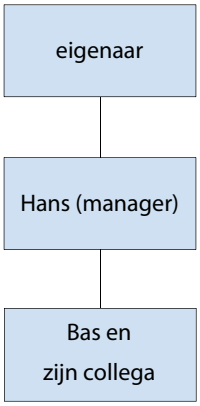
Bas is inmiddels één van de drie vaste werknemers van het buitensportbedrijf 'Outside'. De structuur is simpel. In de kleine organisatie is het werk duidelijk verdeeld. Bas weet wat hem te doen staat. De structuur is niet eens op papier vastgelegd.

Bas heeft één collega waarmee hij hetzelfde werk doet. Hun direct leidinggevende is sport- en bewegingscoördinator. Hij heet Hans. Hans regelt allerlei zaken, dat noem je managen. Hij geeft Bas en zijn collega allerlei opdrachten. De wijze waarop de medewerkers van een organisatie met elkaar omgaan, noemen we de organisatiecultuur.

De eigenaar is de eindverantwoordelijke. Hij werkt ook regelmatig mee, maar is duidelijk de baas. Hij bespreekt vaak met Hans wat er moet gaan gebeuren.

Organigram

Als je de structuur in een tekening vastlegt, ziet dat er zo uit:



Je noemt zo'n tekening een organigram. Hierin kun je zien wie dezelfde taken en verantwoordelijkheden heeft. Die staan bij elkaar in één blok. Ook kun je zien wie er boven de ander staat in de organisatie. En wie met elkaar praten over het werk en de opdrachten geven.

Organigram:

overzicht waarin taken en verantwoordelijkheden

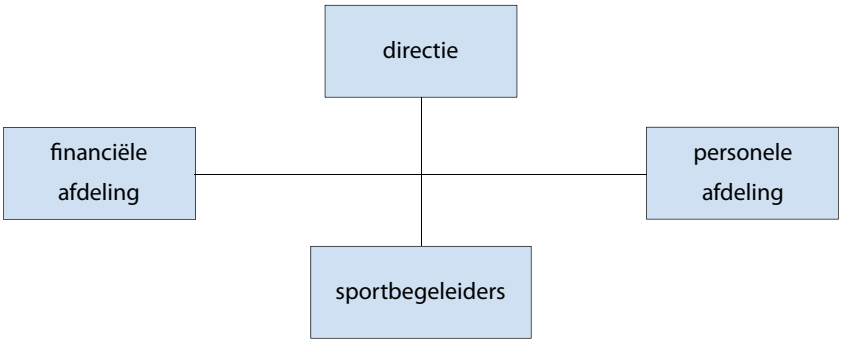
zijn vastgelegd

4-9

Bij grotere organisaties is de werkverdeling en de verantwoordelijkheid meestal niet meer zo overzichtelijk. Het is dan heel belangrijk om met elkaar afspraken te maken wie wat doet. En wie de verantwoordelijkheid over een ander heeft. VV Start '73 is een grote vereniging. Het organigram van Start '73 is dan is dan ook wat minder eenvoudig.

Afdelingen en organen

In grote organisaties zijn er veel mensen die het werk moeten doen. Een afdeling zorgt dan dat bepaald werk gedaan wordt. Rekeningen worden in grote organisaties bijvoorbeeld verstuurd door de financiële afdeling. De personele afdeling zorgt bijvoorbeeld voor het aannemen van nieuw personeel. Alle afdelingen werken samen om de doelstelling van de organisatie te bereiken. Het organigram ziet er dan bijvoorbeeld als volgt uit:



Binnen een grote organisatie zijn er vaak ook nog andere groepen die zich met allerlei zaken bezighouden. Dat noemen we 'organen'. Een belangrijk orgaan is de ondernemingsraad.

De financiële afdeling

Dave werkt halve dagen in een groot bedrijf. Hij wordt door een collega op het werk gevraagd of hij in de ondernemingsraad (OR) wil meepraten over de organisatie. Hij zegt er een nachtje over te moeten slapen. De volgende dag heeft hij eerst een paar vragen voordat hij ja zegt. Hij wil weten wat de taken van die ondernemingsraad zijn. Wat is hun verantwoordelijkheid? Wat mogen ze doen en hoe doen ze dat? Hoeveel tijd kost het hem? Pas als hij daar antwoord op heeft, neemt hij de definitieve beslissing. Hij is wel trots dat ze hem gevraagd hebben. Hij werkt er niet eens de hele week.

De ondernemingsraad is het overlegorgaan tussen werknemers en werkgevers. In de OR zitten werknemers die de belangen van alle werknemers behartigen. De OR heeft adviesbevoegdheid op het terrein van bijvoorbeeld investeringen en fusies en instemmingsbevoegdheid in besluiten over bijvoorbeeld vakantieregelingen en opleidingen.

Naast de ondernemingsraad hebben organisaties vaak ook ander groepen die meedenken in de organisatie. Dat zijn bijvoorbeeld werkgroepen, commissies en projectgroepen.

Etiënne zit in de werkgroep die er voor zorgt dat nieuwe medewerkers goed begeleid worden. Hij werkt mee aan de opvang van nieuw personeel. Zo is hij de mentor van drie jonge medewerkers die net in het bedrijf aan de slag gegaan zijn.

De commissie "Lief en leed" staat onder leiding van Leonie. Zij bezoekt langdurig zieke collega's. Ze regelen cadeautjes voor iemand die een jubileum viert of bijvoorbeeld een kindje gekregen heeft.

Mark maakt deel uit van de projectgroep die bekijkt of een nieuw administratiesysteem ingevoerd moet worden. Zelf is hij hoofd personeelszaken en zal er dus veel mee te maken krijgen.

De taken en verantwoordelijkheden van deze organen hangen af van wat er is afgesproken. De managers of directeuren spreken af wat ze willen overlaten aan deze groepen. En hoe zij hun taken mogen uitvoeren.

4.6 In de sportpraktijk

Niet iedere sportorganisatie past bij jou en jij past niet bij iedere organisatie.

Joep heeft twee weken geleden werk gekregen bij fitnesscentrum "Quick-fit". De eerste week heeft hij alle gelegenheid gekregen zich te verdiepen in de organisatie. Hij heeft kennis gemaakt met de eigenaren Karel en Hans, en met zijn collega's. Hij heeft daardoor een goed beeld van de organisatie en de medewerkers gekregen. Henk, de manager heeft hem zelfs gevraagd mee te denken met een werkgroepje. Dit werkgroepje denkt na over een nieuw activiteitenaanbod voor het fitnesscentrum. In de tweede werkweek heeft Joep met een aantal collega's meegelopen. Enkele trainingsgroepen heeft hij zelf mogen begeleiden. De derde werkweek is net begonnen. Joep twijfelt of hij met zijn baan bij dit fitnesscentrum blij moet zijn. "Quick-fit" heeft veel body-builders en 'afslankers' als klant. Van zijn baas moet Joep niet alleen sportactiviteiten begeleiden, maar hij moet ook de verkoop van 'voedingssupplementen' stimuleren. Joep kent deze middelen niet en vraagt zich af of deze hun waarde bewezen hebben en de gezondheid niet schaden. Joep heeft ook zo zijn twijfels over de organisatiecultuur. De medewerkers gaan nogal afstandelijk met elkaar om en er hangt een negatieve sfeer.

Tip 1

Oriënteer je op de organisatiestructuur, je taken en verantwoordelijkheden en de taken en verantwoordelijkheden van anderen. Daardoor wordt duidelijk wat van je verwacht wordt, wat jij van anderen mag verwachten, met wie je moet samenwerken. Je kunt je werk dan beter en efficiënter doen.

Tip 2

Oriënteer je op de doelstelling, de werkwijze en de cultuur van de sportorganisatie. Daardoor wordt duidelijk of jij bij deze organisatie past en kun je beter je werk doen.

Tip 3

Beleidsstukken en andere teksten die over de organisatie of het werken op de afdeling gaan, liggen vaak ter inzage, of ze worden bij de notulen van vergaderingen gedaan. Lees deze stukken, want zo blijf je op de hoogte van het beleid op jouw afdeling en kun je zinvol meepraten in vergaderingen.

Tip 4

Als je in een grote organisatie werkt, is het je misschien niet meteen duidelijk wie de baas is van welke afdeling. Bekijk dan het organigram. Daarin kun je aflezen hoe de organisatiestructuur in elkaar zit en welke functies er zijn. Als je die bestudeert, weet je waar je met je vragen terecht kunt.

Tip 5

Als je ergens gaat werken, krijg je een functieomschrijving. Bestudeer die goed, want daarin staat wat je taken zijn en wat je wel en niet mag doen. Doe geen taken die niet in je functieomschrijving staan. Als je taken verricht waarvoor je onvoldoende bent opgeleid en het gaat mis, dan word je hiervoor aansprakelijk gesteld. Maar je moet ook niet te star daarin zijn. Natuurlijk kun je best eens een keertje iets doen wat niet bij naam en toenaam in je functieomschrijving staat. Zolang het maar wel binnen je deskundigheid en bekwaamheid valt.

THEMA 5 Ontwikkelingsfasen

5.1 Inleiding

Bij sport en bewegen kom je allerlei mensen tegen. Deze mensen zijn allemaal verschillend. Toch zijn er ook overeenkomsten. In dit thema bespreken we de overeenkomsten en verschillen die verband houden met de leeftijd of ontwikkeling.

Rick, een voormalige wedstrijdzwemmer, geeft tegenwoordig zwemtraining aan zwemmers van 14 tot 16 jaar. Voor zijn opleiding moet hij nu stagelopen bij kleuterzwemles. "Oh, met mijn zwemervaring moet dat wel lukken", zegt hij tegen zijn ouders. De eerste zwemles valt hem erg tegen. "Dit is toch heel anders dan ik gewend ben", zegt hij tegen zijn ouders. "Die kleuters zijn zo druk en luisteren niet zo goed. Van Ans, mijn stagebegeleider, moet ik minder uitleggen en meer voordoen. Ook moet ik mijn taalgebruik aanpassen."

Als sportbegeleider krijg je te maken met mensen van 0 tot 100 jaar. De leeftijd van mensen heeft invloed op hoe je de sportactiviteiten geeft en begeleidt. Met een groepje kinderen van 4 jaar doe je andere activiteiten dan met een groepje 12-jarigen. Het is handig om wat te weten over al deze leeftijden, maar we kunnen moeilijk over elk jaar van het leven iets vertellen. Om het gemakkelijk te maken delen we het hele leven van een mens op in een aantal stukken. Zo'n stuk of deel van het leven noemen we een ontwikkelingsfase. Een ontwikkelingsfase is een deel van het leven met bepaalde kenmerken.

De fase van het jonge kind loopt van 0 tot 6 jaar. Omdat een baby van 3 maanden een heel ander mensje is dan een kind van 5 jaar, verdelen we de fase van het jonge kind in drie stukken: de baby of zuigeling (0-1½ jaar), de peuter (1½-4 jaar) en de kleuter (4-6 jaar).

Wanneer we in dit thema de ontwikkelingsfasen bespreken, doen we dat telkens vanuit een aantal vaste punten. Deze vaste punten zijn de ontwikkelingsaspecten. We beginnen dan ook met een paragraaf over deze ontwikkelingsaspecten.

De inhoud van dit thema:

5.2 Ontwikkelingsaspecten
5.3 De baby of zuigeling
5.4 De peuter
5.5 De kleuter
5.6 Het jonge kind
5.7 Het schoolkind
5.8 De jongere
5.9 De volwassene
5.10 De oudere
5.11 In de sportpraktijk

5-1

Leren fietsen hoort bij de motorische ontwikkeling

5.2 Ontwikkelingsaspecten

Wanneer we naar de ontwikkeling van mensen kijken, dan doen we dat vanuit drie invalshoeken:

Ontwikkelingsaspecten:

- lichamelijk (motorisch)
- cognitief
- sociaal-affectief

5-2

Lichamelijke (motorische) ontwikkeling

Bij de lichamelijke ontwikkeling kun je denken aan lichamelijke groei en rijping, motoriek en seksualiteit. Als sport- en bewegingsbegeleider krijg je vooral veel te maken met de motoriek. Hiermee bedoelen we de bewegingsvaardigheden (lopen, springen, voetballen, zwemmen) die iemand beheerst. Daarnaast zijn er de bewegingseigenschappen die iemand bezit. De bewegingseigenschappen zijn coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid (cluks). Voor de sport- en bewegingsbegeleider is dus vooral de motorische ontwikkeling interessant.

Cognitieve aspecten

Onder cognitieve ontwikkeling verstaan we de ontwikkeling van het denken, het waarnemen, het geheugen en de taal. Bij het cognitieve aspect horen:

- kennis (bijvoorbeeld materiaalkennis van een mountainbike);
- inzicht (bijvoorbeeld inzicht in welke spieren je traint met een bepaald fitnessapparaat);
- geheugen (bijvoorbeeld het onthouden van de spelregels);
- waarneming (bijvoorbeeld het zien wat iemand fout of goed doet bij een beweging);
- concentratie (bijvoorbeeld je hoofd er goed bij houden wanneer je met je kano in een stroomversnelling komt).

Sociaal-affectieve aspecten

Zoals het woord al aangeeft kun je de sociaal-affectieve ontwikkeling splitsen in sociaal en affectief. Het gaat hier om twee aspecten die veel met elkaar te maken hebben en elkaar beïnvloeden.

De sociale ontwikkeling heeft te maken met de wijze waarop we met elkaar omgaan. Bij het sociale aspect kun je denken aan:

- de samenwerking binnen een team;
- de manier waarop mensen met elkaar omgaan in het kleedlokaal;
- de wijze waarop de deelnemers omgaan met de sportbegeleider.

De affectieve ontwikkeling heeft te maken met je gevoelens en behoeften. Bij sport komen heel wat emoties kijken. Zo kunnen in de buitensport mensen bang worden bij bepaalde activiteiten. Maar ze kunnen ook helemaal uit hun dak gaan als iets moeilijks lukt. In de recreatie zul je regelmatig veel plezier zien bij de activiteiten. Faalangst en stress treden ook bij sport op. In sommige leeftijdsfasen komt dit meer voor dan in andere fasen.

Behoeften hebben te maken met dingen waar je naar verlangt, dingen die je graag zou willen hebben. Zo kan een deelnemer behoefte hebben aan aandacht of behoefte hebben aan succes.

In onderstaand schema worden de aspecten schematisch weergegeven.

Lichamelijke aspecten	Cognitieve aspecten	Sociaal-affectief
Groei en rijping	Kennis	Omgang met anderen
Seksualiteit	Inzicht	Gevoelens
Bewegingseigenschappen (cluks)	Geheugen	Behoeften
Bewegingsvaardigheden	Waarneming	
	Concentratie	

De samenhang tussen de drie aspecten

De drie ontwikkelingsaspecten hangen nauw met elkaar samen en zijn niet altijd goed van elkaar te scheiden.

Lex kan niet goed voetballen (lichamelijk) en heeft daardoor last van faalangst (sociaal-affectief). Hij trekt zich terug en heeft weinig vriendjes (sociaal-affectief). Dit beïnvloedt zijn leerprestaties (cognitief) op school negatief.

5.3 De baby of zuigeling

De babyfase loopt van 0 tot 18 maanden. In deze periode leert het kind heel erg veel, op alle drie aspecten van de ontwikkeling. Vooral bij het babyzwemmen kunnen sportbegeleiders ook met deze hele jonge kinderen te maken krijgen.

Baby:

lichamelijk:

- van reflexen tot zelfstandig lopen en pakken

cognitief:

- grijpen is begrijpen
- ervaren, herhalen, imiteren

sociaal-affectief:

- van allemansvriend tot eenkennigheid
- behoefte aan betrouwbare verzorger

5-3

Lichamelijke ontwikkeling

De baby heeft een wat apart lijf. Het hoofd is erg groot en zwaar. De spieren van de nek zijn nog niet heel sterk. Daarom is het belangrijk om bijvoorbeeld bij het babyzwemmen het hoofd en de nek van baby's goed te ondersteunen. De benen zijn kort. Een baby heeft veel lichaamsvet. Daardoor kan een baby met een beetje steun makkelijk drijven in het water.

Motorisch gezien leert de baby het eerste anderhalf jaar van zijn leven enorm veel. Vlak na de geboorte zijn er alleen nog maar reflexen, anderhalf jaar later loopt hij zelfstandig. Reflexen zijn automatische reacties op prikkels.

Een baby leert het volgende:

- rolt van buik naar rug (5 maanden);
- zit met lichte steun (6 maanden);
- kruipt op handen en knieën (7-8 maanden);
- trekt zich op aan voorwerpen (9 maanden);
- staat met steun (10 maanden);
- loopt met steun (11 maanden);
- staat alleen (12 maanden);
- loopt zelfstandig (14 maanden).

Door te leren kruipen vergroot de baby zijn wereld enorm. Hij is niet meer afhankelijk van voorwerpen die om hem heen liggen, maar kan gericht op zoek naar leuke dingen. Kruipen is eveneens nodig om de spieren van de benen voor te bereiden op het lopen. De verschillen zijn groot. Zo zijn er baby's die al rond hun 10e maand kunnen lopen. Ongeveer 10% van de baby's lukt dit pas rond 18 maanden. Geen paniek dus als een baby wat later is met bepaalde dingen.

Cognitieve ontwikkeling

De baby leert in het begin van zijn leventje veel via zijn zintuigen. Hij leert door ervaren, herhalen en imiteren. De tast (met name de mond) speelt hierin een belangrijke rol. Via de tast leert de baby dat sommige dingen zacht (knuffeltje) en andere dingen hard (blokje) zijn. Eveneens ervaart hij op deze manier het verschil tussen warm en koud en tussen glad en ruw.

De taal komt al vroeg op gang. Na enkele weken maakt de baby al verschillende geluiden. Vanaf de derde maand maakt de baby al min of meer bewust geluidjes om dingen duidelijk te maken. Rond het eerste levensjaar gaat het kind zijn eerste woordjes zeggen.

Sociaal-affectieve ontwikkeling

Na ongeveer zes weken lacht de baby voor het eerst echt. Tot zeven maanden lacht een baby naar iedereen die aardig tegen hem doet, hij is een allemansvriend. Als je gewoon aardig en lief tegen een baby doet zal het contact bij het babyzwemmen geen probleem geven.

Rond zijn eerste verjaardag kan een baby eenkennig worden. Hij wil dicht bij papa en mama zijn. Hij wordt bang om in de steek gelaten te worden door zijn ouders. Hij heeft behoefte aan een betrouwbare ouder of verzorger die er altijd voor hem is en die ingaat op zijn behoeften.

Een baby 'praat' vooral met gebaren en door het maken van allerlei geluiden (huilen, schreeuwen, lachen). Voor de sportbegeleider is het belangrijk om na te denken over wat de baby bedoelt.

5.4 De peuter

Vanaf ongeveer 1½ jaar is de babytijd voorbij en breekt de peuterfase aan.

Peuter:

lichamelijk:
- ontwikkeling grove motoriek

cognitief:
- fantasie en werkelijkheid door elkaar
- begrijpen via zintuigen
- geen geweten van binnenuit
- woordenschat neemt enorm toe

sociaal-affectief:
- driftig en koppig
- wil alles 'zelf doen'
- samenspelen lukt nog niet

5-4

Lichamelijke ontwikkeling

De peuter wordt een stuk zwaarder, maar nog niet zoveel langer. Het bolle buikje is dan ook kenmerkend voor een peuter. Door te leren lopen wordt de wereld voor de peuter een stuk groter. Hij gaat op ontdekkingstocht door de wereld. Gevaar ziet de peuter nog niet. Hij klimt overal op en zit overal aan.

Een peuter klimt overal op

Peuters zijn een stuk handiger dan baby's. De grove motoriek gaat met sprongen vooruit. Klimmen en klauteren lukt al vrij aardig, terwijl een begin wordt gemaakt met gooien en schoppen. De fijne motoriek blijft nog achter. Geven we een peuter een potlood in de hand dan blijft het meestal beperkt tot wat krassen. Tegen het einde van de peutertijd (4 jaar) lukt het de meeste peuters om binnen de lijntjes de kleuren. Ook zien we dat een peuter zindelijk wordt. Hij kan en wil zijn sluitspieren beheersen.

Enkele mijlpalen van de motorische ontwikkeling van de peuter zijn:

- loopt achteruit;
- loopt de trap op;
- schopt een bal naar voren;
- loopt goed hard (rond 2 jaar);
- fietst op driewieler (tussen 2 en 3 jaar);
- hinkelt (tussen 3 en 4 jaar);
- vangt stuitende bal (vanaf 4 jaar).

Als sportbegeleider heb je vooral bij het recreatiewerk (camping) en in het zwembad (peuterzwemmen) veel met peuters te maken. Het is bij dit werk belangrijk om goed op de veiligheid te letten. Kleine kinderen zien geen gevaar en klimmen en klauteren overal op.

Cognitieve ontwikkeling

De peuter is ontzettend nieuwsgierig en wil van alles leren. Zo moet hij ook leren wat wel en niet mag. De sportbegeleider kan hem hier bij helpen door dingen die gevaarlijk zijn te verbieden. De peuter heeft een enorme fantasie. En fantasie en werkelijkheid lopen door elkaar heen. Als je een peuter bij het slootje springen wijsmaakt dat er krokodillen in de sloot zitten, gelooft de peuter dat. Als sportbegeleider kun je van deze fantasie gebruik maken.

Het echt straffen van een peuter helpt meestal niet. Hij begrijpt nog niet waarom mama boos wordt als hij met eten gooit. Hij heeft geen schuldgevoel wanneer hij mama uit boosheid in haar arm knijpt. Hij heeft nog geen geweten, nog geen besef van goed en kwaad.

De peuter leert vooral door te doen en de dingen via zijn zintuigen waar te nemen. Zo leert hij dat je met alle dingen die rond zijn, kunt rollen. Die ene kleine bal rolt steeds

onder de kast. En die grote bal blijft steeds steken. Zonder de woorden groot en klein al te kennen, kan een kind toch leren dat ballen, hoewel ze allemaal rollen, ook kunnen verschillen.

De ontwikkeling van taal gaat heel snel. Op driejarige leeftijd praat hij in zinnen en beantwoordt hij eenvoudige vragen.

Toename van de woordenschat van de peuter

Leeftijd	Aantal woorden
18 mnd	22
21 mnd	118
24 mnd	272
36 mnd	896
42 mnd	1222
48 mnd	1540

Sociaal-affectieve ontwikkeling

Rond een jaar of drie kan de peuter koppig worden. Als hij zijn zin niet krijgt, wordt hij snel boos en driftig. Hij wil dat de dingen op zijn manier gebeuren.

Het is mooi weer en Kai wil graag buiten spelen. Daarvoor moet hij eerst zijn schoentjes aan. Als mama hem wil helpen met zijn veters, wordt hij boos en roept: "Zelluf doen!" Mama laat hem met rust en gaat weg. Als het hem niet lukt, begint Kai te brullen dat mama moet komen helpen. Zodra mama zich over zijn schoentjes buigt, gilt hij: "Weg, zelluf doen!"

Zoals ook uit het voorbeeld van Kai blijkt, wil de peuter het liefst alles zelf doen. Zo kan bij sportactiviteiten met peuters het aan- en uitkleden nog wel eens problemen geven.

Samenspelen lukt nog niet echt. De peuter speelt graag in zijn eentje. Wel speelt hij naast andere kinderen.

De peuter vindt het heerlijk om nieuwe dingen te herhalen. De sportbegeleider kan dus best een aantal keer hetzelfde spel aanbieden.

5.5 De kleuter

Wanneer we over ‘een kleuter’ spreken, dan hebben we het over een kind van vier tot zes jaar. De aparte kleuterschool bestaat niet meer, maar toch zien we de kleuterfase als aparte ontwikkelingsfase. De kleuter is duidelijk een ander kind dan de peuter. Ook is de kleuter anders dan het schoolkind.

Kleuter:

lichamelijk:
- ontwikkeling fijne motoriek
- meer gespierd lichaam

cognitief:
- prelogisch denken
- zinnen maken
- grote fantasie

sociaal-affectief
- samenspelen
- angst
- eerste pogingen emoties te beheersen

5-5

Lichamelijke ontwikkeling

De kleuter wordt al wat gespierder, het dikke buikje wordt platter. Het lichaamsgewicht en de lengte passen beter bij elkaar. Opvallend zijn de korte benen van de kleuter. Het hoofd begint al redelijk normale vormen aan te nemen. Zijn fijne motoriek wordt beter. Hij kleurt binnen de lijntjes en leert zijn veters te strikken (strikdiploma). Een kleuter beweegt erg graag, maar is wel snel moe en heeft nog weinig kracht. Wissel daarom als sportbegeleider inspanning af met rust. De verschillende grondvormen van bewegen krijgt hij steeds beter onder de knie. Klimmen, klauteren en balanceren op muurtjes en stoepranden vindt de kleuter erg leuk. Heeft de peuter nog zijwieltjes nodig, de kleuter kan het zonder. Het gooien, vangen en schoppen tegen een bal gaat ook steeds beter. Hij kan zowel met rechts als met links hinkelen. Waren voor de peuter de sportmogelijkheden nog beperkt, de kleuter kan binnen verschillende takken van sport aan de slag. Populaire sporten op deze leeftijd zijn gymnastiek, zwemmen, voetbal, ballet en judo.

Cognitieve ontwikkeling

Door te spelen leert de kleuter een hoop nieuwe dingen. De kleuter ziet geen verband tussen oorzaak en gevolg, hij denkt nog niet logisch. Hij gelooft wat hij ziet. Tellen doet hij niet uit het hoofd, maar met appels, peren of zijn vingers. Als je als sportbegeleider tegen

een kleuter zegt “loop naar de overkant”, dan kan het goed zijn dat de kleuter dit niet begrijpt. Wat is ‘de overkant’? Dat is niet iets wat je kunt zien of pakken. Het is niet concreet. Als je zegt “loop naar de bank”, dan is dat veel duidelijker. Het volgende voorbeeld maakt het denken van de kleuter nog duidelijker.

Je vult een hoog glas en een laag glas met eenzelfde hoeveelheid water. Sven van vier jaar zit erbij en ziet wat je aan het doen bent. Dan vraag je aan Sven waar het meeste water in zit. Sven wijst het hoogste glas aan. Ook al heeft hij gezien dat je in beide glazen evenveel water deed, hij gelooft wat hij ziet en het water in het hoogste glas staat hoger.

De kleuter leert veel nieuwe woorden. Aan het begin van de kleuterleeftijd kent hij ongeveer 1500 woorden en aan het einde van de kleutertijd kent hij ongeveer 2500 woorden. Hij leert nu ook om grammaticaal goede zinnen te maken.

De kleuter heeft een enorme fantasie. De sportbegeleider moet hier rekening mee houden. Een matje is geen matje maar een eiland, en de vloer er omheen is geen vloer maar is water waarin krokodillen zitten! Bij het recreatiewerk op de camping zul je merken dat ze het prachtig vinden om toneel te spelen. Je doet ze een mantel om, zet ze een kroon op het hoofd en ze zijn helemaal prins. Je geeft ze een witte jas en ze zijn dokter.

Sociaal-affectieve ontwikkeling

De kleuter speelt graag samen met andere kinderen. De kleuter is in staat anderen te helpen, iets met anderen te delen en met anderen mee te leven. Daarom kun je als sportbegeleider kleuters goed laten helpen bij de organisatie. Laat ze de spelletjes maar mee klaarzetten. En ook samen opruimen kunnen ze best. Als kleuters met elkaar spelen, zie je dat ze taken gaan verdelen. De een schept de emmer vol met zand en het andere kind kiept de emmer om en bouwt het kasteel. Als sportbegeleider kun je ook hier gebruik van maken. Je kunt kinderen bij een spel verschillende taken of rollen geven.

Op het gebied van het gevoel zie je dat kleuters wel eens bang kunnen worden. Als jij bij het campingwerk een spannend verhaal vertelt over monsters, kan het zijn dat een kind echt bang wordt. Het is belangrijk om de angsten van een kleuter serieus te nemen. Dit geldt ook voor de angst voor water die sommige kleuters hebben. Geduld en stapje voor stapje werken kan wonderen doen.

Kleuters leren langzamerhand hun emoties beheersen. In plaats van het meteen op een brullen te zetten als iets niet lukt, leren ze nu om hulp te vragen.

5.6 Het schoolkind

Als het kind tussen de 6 en 12 jaar is, spreken we van het schoolkind. Eigenlijk is deze benaming niet meer juist, want kinderen gaan immers al vanaf 4 jaar naar school.

Schoolkind:

lichamelijk:
- lengtegroei
- gespierder
- verdere ontwikkeling fijne en grove motoriek
- grote bewegingsdrang
- snel moe, snel herstel
- 10 –12 jaar: aanleren bewegingsvaardigheden

cognitief:
- ontwikkeling logisch denken
- ontwikkeling abstract denken
- verbetering spelinzicht
- leergierig en prestatiegericht

sociaal-affectief:
- leeftijdsgenoten belangrijk
- ontwikkeling vriendschappen
- pesten
- idolen

5-6

Lichamelijke ontwikkeling

In deze periode groeit het kind flink. Zeker aan het einde van de basisschool groeien vooral de meisjes een heel stuk. Meisjes zijn rond een jaar of 11 vaak groter dan jongens. De periode waarin deze meisjes flink groeien wordt groeispurt genoemd. In de leeftijd van 6 tot 12 jaar worden kinderen ook steeds sterker.

Intensieve spelletjes in de pauze

De fijne motoriek verbetert. Het schoolkind kan meestal heel netjes schrijven. De oog-handcoördinatie verbetert snel. Dit blijkt bijvoorbeeld bij een potje badminton. De kleuter raakt de shuttle amper, schoolkinderen kunnen al een hele tijd achter elkaar de shuttle overspelen. Een potje midgetgolf is voor de kleuter nog te moeilijk. Het schoolkind weet met zo'n grote stok het kleine balletjes al aardig te raken.

Het schoolkind is zeer bewegelijk en zit vol energie. Stilzitten op school is zeker voor het kind van 6 tot 9 jaar erg moeilijk. Typisch voor deze kinderen zijn de intensieve spelletjes in de pauze als voetbal, touwtjespringen en tikkertje. Als sportbegeleider moet je tegemoet komen aan deze bewegingsdrang. Laat ze maar flink sporten. Een kind van 6 tot 9 is nog wel snel moe. Maar als de sportbegeleider het kind even rust geeft, kan het zo weer meedoen. Jonge kinderen herstellen snel.

Het oudere schoolkind van 10 tot 12 jaar kan al veel beter en langer hardlopen, fietsen of skeeleren. Deze kinderen hebben een goede conditie. De leeftijd van ongeveer 10 tot 12 wordt ook wel eens de 'gouden leeftijd' of 'ideale leerleeftijd' genoemd. Op deze leeftijd leren kinderen heel gemakkelijk nieuwe bewegingsvaardigheden. Meer dan 90% van de schoolkinderen doet aan sport. Drie van de vier kinderen is zelfs lid van een sportvereniging.

Cognitieve ontwikkeling

Bij het schoolkind maakt de fantasie langzaam maar zeker plaats voor de werkelijkheid. Het kind gaat logisch denken. Een mooi voorbeeld hiervan is dat hij niet meer gelooft in sinterklaas. Die man kan toch onmogelijk op dezelfde dag op alle plaatsen tegelijk zijn! Het schoolkind kan steeds beter onderscheid maken tussen waar en niet waar. Een kleuter kun je nog wel wijs maken dat er haaien in de Hollandse rivieren zwemmen. Bij een kind van een jaar of 9 wordt dat een stuk lastiger.

Naast het logisch denken, kan het schoolkind ook steeds beter abstract denken. Abstract denken heeft te maken met het denken over dingen die je niet direct ziet of hoort en die je ook niet vast kunt pakken of aan kunt raken. Heeft een kleuter bij het tellen nog zijn vingers of appels nodig, een 9-jarig kind rekent uit het hoofd. Het schoolkind is in staat om met cijfers en symbolen te werken. Het kind leert goed lezen en rekenen. Als Sven een paar jaar ouder is, weet hij dat in een hoog smal glas evenveel water zit dan in het lage wijde glas. Hij hoeft het niet eens met eigen ogen te zien, hij kan dit in zijn hoofd bedenken. Dat het abstract denken zich bij het oudere schoolkind nog verder ontwikkelt, blijkt uit het onderstaande voorbeeld.

Ivo is 6 jaar. We geven hem drie stokjes van verschillende lengtes: a, b en c. We vertellen hem dat a langer is dan b en dat b weer langer is dan c. Ivo begrijpt meteen dat a dan ook langer is dan c. Maar als we Ivo vragen: "Peter is groter dan Klaas en Klaas is groter dan Jan. Wie van de drie is het grootst?", dan blijkt hij hier grote moeite mee te hebben. Zijn zus Anna van 10 jaar staat er naast en roept: "Mag ik het zeggen?"

Ivo heeft meer problemen met de personen dan met de stokjes. Dit komt omdat hij de stokjes kan zien en de personen niet. Hij denkt nog concreet en niet abstract. Het oudere schoolkind, zoals zijn zus Anna, heeft geen enkele moeite met deze vraag.

Het spelinzicht van het schoolkind verbetert. Het schoolkind begrijpt steeds beter hoe je bij een tikspel uit handen van de tikker moet blijven. Hij snapt spelletjes als slagbal, voetbal en volleybal. Je ziet dat kinderen in het veld de taken gaan verdelen, zodat ze meer kans hebben om te winnen.

Het schoolkind is ontzettend leergierig en prestatiegericht. Het wil over van alles wat weten: hoe werkt een computer, hoe zit het sterrenstelsel in elkaar, hoeveel geld verdienen voetballers... Een kind kan urenlang met een bal tegen een muur aanschoppen om de techniek beter onder de knie te krijgen. Kortom: het schoolkind wil iets leren! Reden waarom je als sportbegeleider dit kind veel instructies kunt geven. Het moet voor deze kinderen zeker niet bij oefenen blijven. Ze willen ook graag echte wedstrijden spelen. Een zeskamp op de camping is prachtig, maar ze willen ook weten wie er gewonnen heeft.

Sociaal-affectieve ontwikkeling

Sociaal gezien richt het schoolkind zich steeds meer op leeftijdsgenootjes en vriendjes uit de buurt. De groep is de ideale oefensituatie om met andere kinderen te leren samenwerken. Dit lukt het schoolkind steeds beter. We hebben al opgemerkt dat deze kinderen steeds moeilijker spelletjes en sporten kunnen 'spelen'. Als sportbegeleider moet je beginnen met groepsspelen met eenvoudige spelregels. Hierbij vragen de kinderen dat je de activiteit strak leidt. Kinderen vinden het belangrijk om te weten wat wel en niet mag. De sportbegeleider zal duidelijk de grenzen aan moeten geven. Het schoolkind wil graag 'winnen', maar vindt het vaak wel moeilijk om tegen zijn verlies te kunnen. De sportbegeleider moet de kinderen hiermee om leren gaan.

Voor het schoolkind van 10 tot 12 is de groep leeftijdsgenoten erg belangrijk. Dit kan de klas zijn, maar ook een vriendengroep of de andere kinderen in het team van de sportvereniging. Het willen winnen met de groep van een andere groep is erg belangrijk. Veelal zijn de kinderen gericht op de eigen sekse: jongens spelen met jongens en meisjes met meisjes. Kenmerkend voor deze periode is het 'pleintjesspel'. Vaak worden op een schoolplein verschillende sportspelen aangeleerd en wordt de basis gelegd voor de keuze van één bepaalde tak van sport.

In deze periode ontwikkelen kinderen echte vriendschappen. Ze hebben elkaar nodig en geven elkaar raad en troost. Meisjes vertonen deze emotionele band sterker dan jongens.

Bij meisjes zie je in groep 8 de eerste onzekerheid ontstaan over hun uiterlijk. Als sportbegeleider moet je oppassen met het maken van (grappig bedoelde) opmerkingen over het uiterlijk van de meisjes op deze leeftijd.

Helaas komt pesten veel voor op deze leeftijd. De sportbegeleider moet hier goed op letten. Bespreek het met de kinderen. Laat merken dat pesten niet door de beugel kan.

Kinderen van 11 en 12 jaar hebben grote belangstelling voor idolen. Denk hierbij aan popsterren, profvoetballers en andere topsporters. Soms behoor jij als sportbegeleider ook tot de idolen!

Topsporters als idolen

5.7 De jongere

Mensen in de leeftijd van 12 tot 21 jaar noemen we jongeren. We spreken ook wel van de jeugdjaren. Sommigen verdelen deze periode in twee delen. Ze spreken van puberteit (12-16 jaar) en van adolescentie (16-21 jaar). De term puberteit ken je waarschijnlijk wel. De naam adolescentie zal misschien nieuw voor je zijn. We noemen de namen hier even, dan heb je er ooit van gehoord. Wij kiezen er voor om gewoon te spreken van jongeren. Natuurlijk zit er een verschil tussen iemand van 13 en iemand van 20 jaar. Zo nu en dan zullen we deze verschillen aangeven.

Jongere:

lichamelijk:
- grote veranderingen
- groeispurt in lengte en breedte
- grote onderlinge verschillen bij jongens en meisjes
- grote verschillen tussen jongens en meisjes
- veel onzekerheden over uiterlijk

cognitief:
- abstract en logisch denken
- ontwikkeling eigen normen en waarden

sociaal-affectief:
- streven naar zelfstandigheid
- dragen van verantwoordelijkheid
- erbij (bij de groep) willen horen
- zoeken naar eigen identiteit

5-7

Lichamelijke ontwikkeling

De verhoogde productie van hormonen bij meisjes en jongens leidt tot een aantal opmerkelijke lichamelijke veranderingen. Zo start de groei van schaamhaar en okselhaar, krijgen meisjes borsten en jongens een zware stem en baardgroei. Meisjes worden ongesteld en jongens krijgen hun eerste zaadlozing. Bij meisjes zie je deze lichamelijke veranderingen rond een jaar of 12 à 13. Bij de jongens komt dit ongeveer twee jaar later, zo rond de leeftijd van 14 jaar.

Meisjes starten ook eerder met flink te groeien. Als je naar een groep brugklassers kijkt, zijn de meisjes vaak veel groter dan de jongens. Het verschil tussen het grootste meisje en de kleinste jongen kan wel 30 centimeter zijn. Dat groeien van jongeren kan opeens heel hard gaan. Sommige jongeren groeien in één jaar 10 tot 15 centimeter. Soms zie je dat ze dan achteruitgaan in motoriek. Ze moeten als het ware wennen aan hun ‘nieuwe’ lijf. Jongeren groeien niet alleen in de lengte maar ook in de breedte. Bij jongens groeien vooral de schouders, bij meisjes vooral de heupen.

De verschillen tussen jongens en meisjes zijn groot. Maar de verschillen tussen jongens onderling en meisjes onderling zijn ook groot. De ene jongen is een stuk groter dan zijn leeftijdgenoot. De ene jongen is een stuk sterker dan zijn vriendje van dezelfde leeftijd. Deze grote verschillen gelden voor lengte, spierkracht, lichaamsgewicht en uithoudingsvermogenvermogen.

Met 17 à 18 jaar zijn de grote verschillen tussen jongeren van hetzelfde geslacht veel kleiner geworden. De verschillen tussen jongens en meisjes blijven groot. Dit geldt vooral voor de armkracht. Als je als buitensportbegeleider assisteert bij het klimmen zul je dat waarschijnlijk wel merken. Als sportbegeleider is het belangrijk dat je beseft dat er grote verschillen kunnen bestaan tussen jongens en meisjes in deze leeftijdsfase.

Gelukkig doen jongeren nog redelijk wat aan sport. 86% doet aan sport. Gemiddeld zijn zo'n 6 à 7 van de 10 kinderen lid van een sportvereniging. Een duidelijke afname ten opzichte van de schoolkinderen. De meest populaire sporten zijn zwemmen, skeeleren/skaten, voetbal, turnen/gymnastiek, tennis, badminton en schaatsen.

Jongeren zijn enorm bezig met hun eigen lijf en uiterlijk. Als sportbegeleider moet je hierover dan ook geen onaardige opmerkingen maken. Grapjes als "jij daar met die lange benen" kunnen erg hard aankomen en kunnen dus niet. Vaak heeft de twijfel over het uiterlijk niets te maken met of je nu echt lelijk of knap bent. Er lopen heel wat ontevreden 'spetters' rond.

Het veranderende lichaam en de opbloeiende gevoelens van verliefdheid zijn natuurlijk niet alleen een bron van verdriet, maar brengen ook spanning, plezier en geluk met zich mee.

Aan het einde van de jeugdjaren keert de rust omtrent het eigen lichaam weer terug.

Marieke, 14 jaar, maakt zich zorgen over haar uiterlijk. Ze heeft last van puistjes en vindt zichzelf veel te mager. Haar borsten ervaart ze als twee erwten op een plankje. Ze is jaloers op de andere meisjes uit haar klas. Sommige hebben al echte borsten. Tegen het turnen bij de vereniging ziet ze steeds meer op. Vooral tegen dat strakke turnpakje en het douchen na afloop. Soms denkt ze dat een jongen 'op haar is', maar dan volgt al snel weer de twijfel: wat ziet hij in mij? Zwemmen durft ze helemaal niet, dan kunnen ze echt haar ribben tellen.

Cognitieve ontwikkeling

Op cognitief gebied zien we een voortzetting van de ontwikkeling die we bij het schoolkind zagen. De jongere gaat steeds logischer en abstracter denken. Omdat een jongere logisch denkt, kun je hem niet meer afschepen met: “omdat het gewoon zo moet.” Een jongere wil uitleg. Hij wil argumenten horen.

Een jongere ontwikkelt eigen normen en waarden. Hij wordt kritischer en geeft graag zijn eigen mening over van alles en nog wat. Zeker de puber zet zich graag af tegen volwassenen, helaas ook tegen de sportbegeleider. De puber denkt behoorlijk zwart/wit.

Sociaal-affectieve ontwikkeling

De stap naar het voortgezet onderwijs is een grote verandering. De puber wordt geconfronteerd met veel verschillende vakken, veel docenten en nieuwe klasgenoten. Behoorde hij tot de oudsten van de basisschool, nu wordt hij uitgemaakt voor ‘brugpieper’.

De jongeren willen graag op eigen benen staan. Ze gaan zich langzaam maar zeker losmaken van hun ouders. Dit levert nogal eens conflicten op over bijvoorbeeld zakgeld, het tijdstip van thuiskomen, het dragen van bepaalde kleding of het dragen van een piercing of een tatoeage. Je zult jongeren wat vrijheid moeten geven, maar aan de andere kant moet je ook heel duidelijk maken waar de grenzen liggen.

Contacten met vrienden worden steeds belangrijker. De jongere wil graag bij een bepaalde groep horen. Zo dragen verschillende groepen ongeveer dezelfde kleding en hebben ze een bepaalde haardracht. Vooral op seksueel gebied en bij het gebruik van alcohol en drugs passen jongeren zich makkelijk aan de regels van de groep aan. Bij de puber is dit aanpassen veel sterker dan bij de jongeren van een jaar of 18.

Jeugdigen experimenteren graag. Van alles moet geprobeerd worden. Het eerste sigaretje, de eerste joint, het eerste peppilletje. Bijna 20% van de jeugd tussen 12 en 18 jaar komt in aanraking met de politie. Voor veruit het grootste gedeelte is dit éénmalig. In zijn drang om toch vooral ergens bij te horen, kan de jongere gemakkelijk te ver gaan in zijn experimenteergedrag. We zien dit terug in de toename van het gebruik van alcohol en drugs.

De puber zet zich graag af. Rond een jaar of 17 worden de jongeren meer voor rede vatbaar en nemen ze weer gemakkelijker dingen van je aan. Het is belangrijk om jongeren op deze leeftijd te betrekken bij het sporten. Geef ze een bepaalde taak (klaarzetten van materiaal),

laat ze meebeslissen (inhoud van de training, inhoud van de recreatieactiviteiten), laat ze deelnemen aan commissies. Het betrekken van de jeugd bij de sport(vereniging) wordt jeugdparticipatie genoemd. WhoZnext, een van de initiatieven van Jeugd in Beweging (JIB) is een voorbeeld van hoe de jeugd zelf de touwtjes in handen neemt als het gaat om sportbeoefening. Helaas haken toch veel jeugdigen af. Zeker in de leeftijdscategorie 14-18 jaar.

Een jongere van rond de 18 is redelijk stabiel. Ruim de helft heeft op deze leeftijd een min of meer vaste relatie.

Fred, 18 jaar

"Vroeger heb ik me flink afgezet tegen ongeveer alles wat er thuis gebeurde. Alles wat mijn ouders deden of zeiden was stom, kortzichtig of niet van deze tijd. En dat heb ik ze dan ook behoorlijk laten merken. De laatste jaren is het contact beter geworden. Ik zag ook wel in dat echt niet alles belachelijk was wat zij deden of zeiden. Zo af en toe hadden ze zelfs gelijk. Er is meer begrip voor elkaar ontstaan. Nu kan ik eigenlijk best goed praten met m'n ouders. Met m'n vader ga ik zelfs regelmatig een keutje leggen of naar het voetballen kijken. Eigenlijk is het best een toffe peer."

Veel jongeren stoppen tussen hun 14e en 18e jaar met sporten

5.8 De volwassene

De volwassenheid loopt van 21 tot 65 jaar. Wat volwassenheid is, wordt aardig weergegeven door Erik:

Erik, 28 jaar

"De geboorte van Steven gaf me een zet in de goede richting naar volwassenheid. Na zoiets leef je duidelijk op een andere manier, minder onbezonnen. Je kijkt heel anders tegen een heleboel dingen aan, zoals doorzakken in de kroeg of je drie avonden per week in het zweet werken in de fitnessruimte. Het leert je nadenken over de echt belangrijke dingen in het leven en het maakt je gedrag wat evenwichtiger. En dat is toch volwassenheid, of niet dan?

De volwassenheid kent minder hoogtepunten dan de kindertijd of de jeugdjaren. Toch gebeurt er redelijk veel gedurende dit deel van je leven. Wat er precies gebeurt, hangt onder andere af van het gekozen levenspatroon: werken of niet werken, de aard van het werk, wel of geen vaste relatie, wel of geen kinderen, op het platteland opgroeien of in een grote stad...

Volwassene:

lichamelijk:
- topprestaties tot 35 jaar
- 'verval' vanaf 35 jaar

cognitief:
- geen nieuwe denkstrategieën
- wel interesse in leren

sociaal-affectief:
- duurzame relaties
- midlifecrisis
- na 40: rust en stabiliteit

5-8

Lichamelijke ontwikkeling

Over het algemeen voelen jong volwassenen (21 – 35 jaar) zich jong, krachtig, energiek en fit. Ze doen vrij veel aan sport en proberen zo goed en zo kwaad als het kan gezond te leven. In een groot aantal takken van sport bereiken twintigers topprestaties. In bepaalde takken van sport die een extreem beroep doen op uithoudingsvermogen, doorzettingsvermogen en ervaring presteren zelfs de begin-dertigers maximaal. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de marathon, de triatlon, bergbeklimmen en honkbal.

Onder invloed van het verouderingsproces lopen de vijf bewegingseigenschappen (cluks: coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid) geleidelijk terug vanaf circa 35-jarige leeftijd. Maar als sportbegeleider moet je er wel rekening mee houden dat de bewegingseigenschappen ook na het 35e jaar goed trainbaar blijven.

Waar een aantal dertigers nogal al eens moeite mee heeft, is het feit dat het haar wat dunner en grijzer wordt. Ook wordt het als minder prettig ervaren dat er vanaf zo'n 35 jaar ophoping van vet plaatsvindt en dat er verlies optreedt van spiermassa. Vanaf zo'n 35 jaar zet de lichamelijke achteruitgang verder door. De lichaamskracht neemt af en bij veel 50-tigers verschijnt een leesbril, rimpels en een buikje.

Door regelmatig trainen en enigszins op de voeding letten, kunnen mensen van middelbare leeftijd nog tot indrukwekkende (duur)prestaties komen. Duursporten als marathonschaatsen, lange-afstandlopen en wielrennen kennen hiervan een aantal goede voorbeelden.

Zo rond een jaar of 55 sport men nog wel. Niet meer om prestaties te leveren, maar meer voor het plezier en de gezondheid. Als sportbegeleider moet je de mogelijkheden van mensen tussen de 55 en 65 niet onderschatten. Een aantal van hen heeft een echt sportverleden en wil serieus blijven sporten. Sporten als wandelen, zwemmen, fietsen en tennissen zijn populair bij deze mensen. Er is ook een groep van tussen de 55 en 65 die nu pas iets aan sport gaan doen. Let dus op, er zijn grote verschillen!

Zo rond het 60e jaar krijgen mensen wat gezondheidsklachten. De meeste klachten hebben te maken met slijtage van gewrichten. Met het ouder worden neemt ook de sportbeoefening af. Zo'n 60% van de volwassenen doet aan sport. Vier à vijf van de tien volwassenen zijn nog lid van een sportvereniging.

Cognitieve ontwikkeling

Op dit gebied is er niet veel te vermelden. Volwassenen leren geen nieuwe denkstrategieën. Wel is er vaak een grote interesse in het leren van nieuwe vaardigheden en het opdoen van kennis. We denken wel eens dat mensen na hun 50e dommer worden en niets meer kunnen onthouden. Gelukkig is dat niet zo. Het geheugen gaat pas rond het 70e jaar wat achteruit.

Sociaal-affectieve ontwikkeling

Op sociaal-affectief vlak zijn er over het algemeen drie belangrijke dingen te melden: het aangaan van een vaste relatie, mogelijk uitmondend in samenwonen en/of trouwen, het ouderschap en het vinden van een vaste werkkring.

Vroeger volgden na het huwelijk als vanzelfsprekend de kinderen. Op de dag van vandaag is dat heel wat minder vanzelfsprekend. Steeds meer relaties blijven kinderloos. Dit geldt nu al voor ruim 20% van de duurzame relaties. Het grootste gedeelte van hen is bewust kinderloos. De komst van kinderen leidt naast ongekende hoogtepunten ook tot de nodige stress. Bijna de helft van de vrouwen werkt voor de zwangerschap fulltime. Na de zwangerschap is dat geslonken tot 12%. Een aanzienlijk gedeelte stopt volledig met werken. Dit betekent voor veel vrouwen een enorme verandering. De moederrol is nieuw en in de meeste gevallen is het hebben van een baby minder romantisch dan in menig boek of film wordt voorgesteld.

Het volledig stoppen met werken betekent een verlies aan sociale contacten. Het krijgen van het eerste kind valt voor veel mannen samen met de fase van het carrière moeten maken. Dit kan behoorlijk wat spanning met zich meebrengen. Van het ideaal om samen de opvoeding en zorg voor de kinderen en het huishouden te delen, komt regelmatig weinig terecht. Hier komt nog bij dat er met jonge kinderen geen ongestoorde nachtrust is. Er lopen dan ook redelijk wat oververmoeide jonge ouders rond.

Zo rond het 40e levensjaar zit de helft van het leven erop. De meeste mensen staan hier bij stil. Sommige mensen komen tot de conclusie dat het tot nu toe toch niet zo fraai gelopen is als ze gedacht hadden. Een aantal van hen komt zo rond het 40e levensjaar in een crisis (midlifecrisis).

Op de dag van vandaag hebben veel mensen van rond de 60 geen werk meer. Ze zitten in de VUT en genieten van hun vrije tijd. Sommige van hen hebben er problemen mee dat ze geen werk meer hebben en kunnen hun draai maar moeilijk vinden. Gelukkig begint een groot aantal van hen aan allerlei nieuwe hobby's. Veel van deze mensen doen vrijwilligerswerk bij een sportvereniging.

5.9 De oudere

De ouderdom loopt vanaf 65 jaar tot aan de dood. Het zal duidelijk zijn dat de lengte van deze fase voor ieder mens verschillend is. Deze ontwikkelingsfase duurt de laatste jaren wel steeds langer. Vrouwen worden gemiddeld ruim 81 jaar en mannen ongeveer 75 jaar. Soms lees je dat je rond je 50e al tot de ouderen behoort. Het is lastig om precies ergens de grens te trekken. Er zijn best mensen van 50 die eigenlijk al heel oud zijn, maar er bestaan ook hele fitte mensen van 70 jaar. Nederland krijgt steeds meer ouderen. Dit noemen we vergrijzing. Ongeveer 14% van de bevolking is 65 jaar of ouder.

Oudere:

lichamelijk:
- achteruitgang

cognitief:
- snelheid van denken neemt af
- afname geheugenfuncties

sociaal-affectief:
- verlies van inkomen, status, collega's, vrienden, partner
- eenzaamheid

5-9

Lichamelijke ontwikkeling

Langzaam maar zeker lopen de lichamelijke prestaties terug bij ouderen. Het uithoudingsvermogen neemt af, de kracht neemt af en ook kan de oudere niet zo snel meer reageren. Het aanleren van nieuwe bewegingen kost meer tijd. Toch is in het algemeen de gezondheidstoestand van ouderen best goed. Op een leeftijd van 75 jaar heeft maar één op de vijf echte gezondheidsklachten. Regelmatig bewegen is belangrijk om de gezondheid op peil te houden. Gelukkig hebben we in Nederland veel sportmogelijkheden voor ouderen. Veel ouderen doen aan Meer Bewegen Voor Ouderen (MBvO).

Cognitieve ontwikkeling

Het ouder worden gaat gepaard met achteruitgang van het verstand. De achteruitgang is veel minder spectaculair dan de meeste mensen denken. De snelheid van het denken neemt af. De oudere mens heeft meer moeite om snel problemen op te lossen. Ook gaat het leren van nieuwe dingen wat moeilijker. Dat geldt ook voor het aanleren van nieuwe motorische vaardigheden. Het is niet zo dat ze niets nieuws meer kunnen leren. Het kost

alleen wat meer tijd. De achteruitgang van de zintuigen (horen en zien) en het geheugen is het grootst. Als sportbegeleider kun je dus beter een goed voorbeeld geven, dan iets uit gaan leggen.

Sociaal-affectieve ontwikkeling

In Nederland werkt vrijwel niemand meer na het 65 levensjaar. Voor een aantal ouderen is dit een ingrijpende gebeurtenis. Het betekent niet alleen verlies aan inkomen en status, maar ook verlies van collega's. Voor sommige ouderen is het zelfs iets wat tegen hun principes ingaat. De slogan 'arbeid adelt' hebben zij hoog in het vaandel en met het idee dat ze vanaf nu 'geld krijgen' in plaats van 'geld verdienen' hebben ze moeite. De pensionering kan ook tot conflicten binnen het gezin leiden. De relatie tussen man en vrouw krijgt een andere invulling.

In deze levensfase verliezen veel mensen goede vrienden en zelfs hun partner, doordat ze komen te overlijden. Voor ouderen zijn twee dingen heel belangrijk: gezondheid en sociale contacten (vrienden). Met beide kan het in deze periode minder gaan. Sport kan een positieve bijdrage leveren aan deze twee dingen. Het draagt bij aan de gezondheid en aan goede contacten. Hoewel we het niet moeten overdrijven, heeft toch 10 tot 20 procent van de ouderen last van gevoelens van eenzaamheid. Een aantal van hen wordt zelfs echt depressief.

Sporten voor de gezondheid en voor de gezelligheid

5.10 In de sportpraktijk

Een groepje schoolkinderen van 10 jaar dat aan het basketballen is loopt, springt, gooit en vangt (lichamelijk). Ondertussen moeten ze rekening houden (sociaal-affectief) met de medespelers en tegenstanders. Ze moeten de juiste opstelling kiezen (cognitief) en het is overduidelijk wie het meest fanatiek (sociaal-affectief) zijn. Simon heeft al drie keer gemist en begint steeds slechter te spelen (motorisch). Alex lijkt de drieseconderegel (cognitief) nog steeds niet te begrijpen. Vincent, een echte egotripper (sociaal-affectief) blijft veel te veel dribbelen (lichamelijk) en heeft geen spelinzicht (cognitief). Alex daarentegen heeft een goed spelinzicht (cognitief).

Van deze schoolkinderen mag je, gezien hun ontwikkelingsfase, verwachten dat zij beschikken over een behoorlijk spelinzicht. Bij Alex is dit inderdaad het geval. Bij Vincent niet. Kennis over de verschillende ontwikkelingsfasen is blijkbaar niet voldoende. Elk kind ontwikkelt zich namelijk verschillend. Ook de drie genoemde aspecten ontwikkelen zich ten opzichte van elkaar op verschillende snelheden. Zo kun je in je lichamelijke ontwikkeling verder zijn dan je leeftijdgenoten, terwijl je cognitief of sociaal-affectief minder ver ontwikkeld bent.

Op basis van zijn kalenderleeftijd (10 jaar) mag je van Vincent verwachten dat hij een behoorlijk spelinzicht ontwikkeld heeft, maar dit is blijkbaar niet het geval. Zijn spelinzicht ligt nog op het niveau van een 7 jarige. We spreken dan van de biologische leeftijd. Biologisch gezien (qua ontwikkeling) kan iemand minder ver of verder ontwikkeld zijn, dan je op grond van zijn kalenderleeftijd zou mogen verwachten.

Als je assisteert bij een les of training, dan maak je ook onderscheid in lichamelijke, cognitieve en sociaal-affectieve ontwikkeling. Dit doe je vooral als je naar de deelnemers kijkt. Je probeert er bij de deelnemers achter te komen:

- hoe goed iemand beweegt, hoe sterk iemand is en wat voor conditie hij heeft (lichamelijk);
- wat iemand begrijpt (cognitief);
- hoe iemand omgaat met anderen (sociaal);
- wat iemand voelt (affectief).

Tip 1

Realiseer je dat er een verschil is tussen de kalenderleeftijd (de echte leeftijd) en de biologische leeftijd (de leeftijd die past bij je ontwikkeling). Sterker nog, de verschillende ontwikkelingsaspecten (lichamelijk, cognitief en sociaal-affectief) kunnen ten opzichte van elkaar verschillend ontwikkeld zijn. Probeer er bij de sporters achter te komen hoe ver zij zijn in hun lichamelijke, cognitieve en sociaal-affectieve ontwikkeling. Houd daar rekening mee bij de keuze van sportactiviteiten en de wijze van begeleiden.

Toon loopt stage bij een voetbalvereniging. Hij begeleidt zowel de F-jes als de A-jeugd tijdens trainingen en wedstrijden. In de wijze van begeleiden merk je bij Toon geen verschil. Hij doet vreselijk zijn best tijdens de training de oefening uit te leggen en geeft veel aanwijzingen. Ook tijdens de wedstrijden is hij veelvuldig te horen: ga diep, knijpen, rugdekking geven, een-tweetje, breed spelen. Je merkt dat Toon zelf ook voetbalt.
Van zijn stagebegeleider krijgt Toon de tip om zijn begeleiding aan te passen aan de ontwikkeling van de sporters.

Tip 2

Begeleid jonge kinderen op de volgende wijze:

- Zorg voor een prettige sfeer en straal rust, vertrouwen en veiligheid uit.
- Geef individuele aandacht, maar verdeel ook je aandacht.
- Zorg voor structuur, orde en overzicht; werk met kleine groepjes.
- Uitleggen vooral door voordoen - nadoen. Spreek 'kindertaal'.
- Laat veel bewegen en zorg voor korte rustmomenten.
- Kies veelal voor spelend leren: spelvormen

Tip 3

Begeleid schoolkinderen op de volgende wijze:

- Zorg voor een goed contact en bewaak gedragsregels.
- Geef op een positieve manier groeps- en individuele aanwijzingen (positieve feedback).
- Stel veel vragen, zodat de sporters zelf moeten gaan nadenken (vragenderwijs lesgeven).
- Uitleggen door voordoen – nadoen, maar ook uitleggen wat je doet (plaatje – praatje – daadje). Spreek 'normale' taal.
- Laat veel bewegen en geef voldoende rust.
- Zowel spelvormen als oefenvormen.

Tip 4

Begeleid jongeren op de volgende wijze:

- Geef verantwoordelijkheid, zorg voor een goed contact en een positieve sfeer.
- Pas (de gezamenlijk vastgestelde) afspraken consequent toe. Wees rechtvaardig en niet confronterend.
- Geef vragenderwijs les, maar verklaar ook waarom iets moet of beter is.
- 'Plaatje – praatje – daadje' blijft een uitstekende manier om iets uit te leggen. Alleen uitleggen (praatje) kan echter ook.
- Houd rekening met de (grote) verschillen in ontwikkeling.
- Stimuleer jongeren (adolescenten) te blijven sporten. Ze haken op deze leeftijd vaak af.

Tip 5

Begeleid volwassenen en ouderen op de volgende wijze:

- Zorg voor een enthousiaste en stimulerende sfeer en ga uit van de eigen verantwoordelijkheid.
- Volwassenen en ouderen hebben heel eigen motieven om te sporten. Houd rekening met hun motieven en verwachtingen en pas de keuze van je activiteiten en de wijze van begeleiden hierop aan.
- Heb zowel oog voor de individuele sporter als voor de groep. Zorg hierbij voor de juiste balans.

Stimuleer jongeren om te blijven sporten

THEMA 6 Het menselijk lichaam

6.1 Inleiding

Als je aan sport denkt, dan denk je aan bewegen. Dus aan fysieke inspanning, aan zweten en moe worden. Maar ook al gauw aan gezondheid, aan je lichaam en aan blessures. Sport heeft te maken met de werking van je lijf. Daarom is het belangrijk om als sportbegeleider in ieder geval iets van het menselijk lichaam te weten en te begrijpen. Hoe ziet het menselijk lichaam eruit, hoe werkt het en hoe zorg je ervoor dat het goed kan blijven werken?

Iedereen weet wel hoe een auto eruit ziet. Maar als je je rijbewijs wilt gaan halen moet je er toch meer van weten. Hoe ziet alles er precies uit? Waar zitten bepaalde onderdelen? Waar dienen de instrumenten voor en hoe werkt zo'n auto eigenlijk? Je hoeft geen automonteur te zijn om in een auto te kunnen rijden, maar je moet er wel iets vanaf weten.

Paul werkt sinds kort als sportbegeleider in een fitnesscentrum. Een sporter die fanatiek aan het trainen is, komt op Paul af en vraagt: "Ik zweet me een ongeluk, waarom doe ik dat eigenlijk?" Paul denkt bij zichzelf: "Omdat u lekker aan het sporten bent." Maar dat kan hij toch moeilijk zeggen. Dus legt hij kort uit wat hij er zelf van geleerd heeft op de opleiding.

Als sportbegeleider weet je al van alles over het menselijk lichaam. Je hebt er zelf eentje! Maar omdat jij mensen gaat begeleiden die gaan sporten, moet je er toch wat meer van weten. In dit thema gaan we het hebben over de bouw, de functie en de werking van het menselijk lichaam en over de veranderingen die bij inspanning in het lichaam plaats vinden. Niet dat dit het complete verhaal van de anatomie en fysiologie van het menselijk lichaam is. We behandelen die onderwerpen die voor een sportbegeleider van belang zijn.

De inhoud van dit thema:

6.2 De bouw van het menselijk lichaam
6.3 De huid
6.4 De bloedsomloop
6.5 De ademhaling
6.6 Het bewegingsapparaat
6.7 De spijsvertering
6.8 Het menselijk lichaam bij inspanning
6.9 In de sportpraktijk

6-1

De bouw van het menselijk lichaam

6.2 De bouw van het menselijk lichaam

Een mensenlijf bestaat net als een auto uit heel veel onderdelen. Bij een mens zijn dat de orgaanstelsels. Orgaanstelsels zijn meerdere organen bij elkaar die ervoor zorgen dat een menselijk lichaam kan functioneren. Elk orgaan is weer opgebouwd uit weefsels. Dat zijn weer kleinere delen die zelf bestaan uit allemaal afzonderlijke cellen.

Opbouw menselijk lichaam:

- cellen
- weefsels
- organen
- orgaanstelsels

6-2

Cellen en weefsels

We zullen hier de cel als kleinste levende eenheid in je lichaam gaan bekijken.

Cellen:

- zijn zelfstandig levende eenheden in je lichaam
- hebben in principe dezelfde bouw
- hebben allemaal hun eigen 'taak'

6-3

Michel heeft de taak gekregen de ramen te lappen aan de binnenkant. In de turnzaal van de club ligt een dikke laag stof op de kozijnen. Michel vraagt zich af of dat alleen maar van het magnesiumpoeder is dat de turnsters gebruiken. Hij weet dat in een huis het stof voor 90% bestaat uit dode huidcellen van de huisbewoners.

Alle cellen lijken uiteindelijk best veel op elkaar, omdat ze allemaal een aantal basisonderdelen bevatten. De bouw van alle cellen is dus in principe gelijk. Elke cel die Michel opruimt bevat de basisonderdelen die een cel nodig heeft om in leven te blijven. Als een cel sterft zullen de resten opgeruimd worden en worden er nieuwe cellen aangemaakt. Zeker in je jeugd, tijdens de groei, maak je miljarden cellen aan per minuut. Dit gaat dus enorm snel.

Cellen verschillen van elkaar in de taak die ze verrichten. Cellen zijn gespecialiseerd. De ene celsoort maakt nieuw bot, de ander is een spiercel en kan samentrekken. Weer een andere cel kan elektriciteit doorgeven. Dat zijn zenuwcellen. De cellen die als stof in de turnzaal of in huis neerslaan zijn huidcellen die als een beschermlaag functioneerden. Voor dat specialisme hebben ze een aparte vorm, aparte onderdelen en aparte eigenschappen.

Een weefsel wordt gevormd door een groep dezelfde soort cellen. De cellen van een weefsel zijn dan met elkaar verbonden door een tussenstof. Voorbeelden van weefsels zijn: botweefsel (bestaat uit botcellen), hersenweefsel (bestaat uit hersencellen), spierweefsel (bestaat uit spiercellen) en zenuwweefsel (bestaat uit zenuwcellen).

Organen en orgaanstelsels

Een orgaan is samengesteld uit verschillende weefsels en kan een of meer functies hebben. De huid is bijvoorbeeld een orgaan met meerdere functies. Ook het hart, de longen, de lever zijn voorbeelden van organen.

Als voor een bepaalde functie meerdere organen nodig zijn, spreken we van een orgaanstelsel. Dit is bijvoorbeeld het geval bij de bloedsomloop, de ademhaling, het maken van bewegingen en de spijsvertering.

6.3 De huid

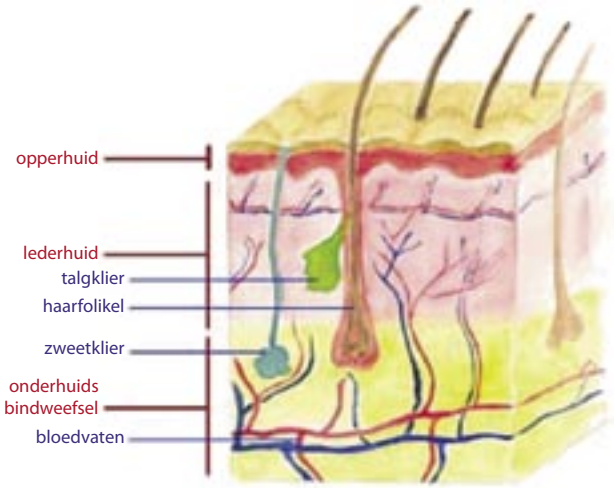
De huid is het grootse orgaan van het lichaam. Een volwassene heeft een huidoppervlak van circa 1,7 m². De huid is het omhulsel van je lichaam. De huid beschermt je tegen invloeden van buitenaf, maar is ook de contactlaag met die buitenwereld. Als je de huid dwars doorsnijdt en bekijkt dan kom je verschillende lagen tegen.

De huid:

- biedt bescherming tegen schadelijke bacteriën en uitdroging
- regelt temperatuur via haartjes en zweetkliertjes
- vormt vitamine D onder invloed van zonlicht
- functioneert als gevoelsorgaan

6-4

De huid biedt bescherming tegen schadelijke bacteriën en uitdroging. Daarom is de bovenste laag van de huid opgebouwd uit cellen die strak tegen elkaar aan liggen. Deze opperhuid is niet doorlaatbaar voor indringers en allerlei stoffen. Deze laag slijt wel snel en groeit daarom van onderaf snel aan. De buitenste laag bestaat uit inmiddels dode cellen, die je terug vindt in huisstof. De huid is soepel, zacht en elastisch. Het kan zich daardoor aan alle bewegingen aanpassen. Bij natuurlijke openingen als de neus, mond, oren, ogen en anus, verandert de huid in slijmvlies.



Door de haartjes en zweetkliertjes kan de huid meehelpen om de lichaamstemperatuur te regelen. De huid is de contactlaag met de buitenwereld. Het lichaam moet op een constante temperatuur blijven van 37

graden. Wanneer het lichaam geen maatregelen neemt kan deze buitenwereld het lichaam opwarmen of afkoelen. De huid helpt het lichaam om deze constante temperatuur te handhaven. Als je het koud hebt, gaan de haartjes op je huid overeind staan: je krijgt 'kippenvel'. Tussen de opstaande haartjes blijft lucht hangen. Deze stilstaande lucht heeft een isolerende werking, waardoor je minder snel afkoelt.

Als je het te warm krijgt, bijvoorbeeld door te sporten, dan stroomt er extra veel opgewarmd bloed naar de bloedvaatjes in de huid. Je krijgt een rode huidskleur. Het bloed kan daar afkoelen. Zweten helpt nog eens flink mee om af te koelen. Het water wat op je huid zit verdampt. Daarmee wordt extra warmte aan de huid onttrokken.

De huid vormt vitamine D onder invloed van ultraviolette straling uit zonlicht. Vitamine D is een van de hulpstoffen die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Zonlicht heb je dus nodig. Maar te veel zonnebaden is slecht voor je, omdat het de kans vergroot op het krijgen van huidkanker.

De huid functioneert ook als gevoelsorgaan. In de diepere laag van de huid zitten enorm veel gevoelsorgaantjes: receptoren die verschillende indrukken (kietelen, pijn, temperatuur) van buitenaf kunnen waarnemen. De receptoren zijn verbonden met zenuwcellen die naar de hersenen lopen en zo de informatie doorgeven.

De schaafwond die Lotte vorige week opliep is nog niet genezen. De huid was flink toegetakeld. Het deed verschrikkelijk veel pijn, heeft ze gezegd. De dokter heeft rondom de wond nog meer haren weggeschoren. Daarna dekte hij de wond af, zodat er geen vuil meer in kon komen. Nu is de plek nog steeds extra gevoelig voor kou en aanraking.

Een schaafwond

6.4 De bloedsomloop

De bloedsomloop bestaat uit een aantal onderdelen. Kort gezegd zijn dat hart en bloedvaten. Die onderdelen zijn met elkaar verbonden en zorgen ervoor dat het bloed rond kan stromen door je lichaam. Bloed is het vervoermiddel voor de vele stoffen die het lichaam nodig heeft of kwijt moet.

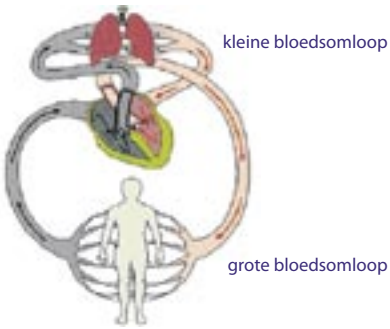
Tijdens een partijtje voetbal bij Menno in de straat gaat Niels flink onderuit. Hij heeft een pijnlijke wond aan zijn been. Het bloedt behoorlijk. Menno kijkt bezorgd en zegt: "Je bloedt zo erg dat je straks geen zuurstof meer in je benen krijgt."

Als je de zuurstof die de benen nodig hebben volgt, kom je de onderdelen van de bloedsomloop vanzelf tegen:

Bloedsomloop:

- longader
- hart
- slagaders
- bloedvaten die zich vertakken
- haarvaten
- bloedvaten die samenkomen
- hart
- longslagader
- longhaarvaten

6-5



We beginnen bij de longader. Via de longen komt zuurstof in het bloed. De longader brengt het bloed naar het hart. Eerst naar de linkerboezem, dan naar de linkerkamer. Hier eindigt wat we de kleine bloedsomloop noemen. De linkerkamer pompt het bloed krachtig weg. De grote bloedsomloop begint. De slagaders (waaronder de aorta) brengen het zuurstofrijke bloed naar alle delen van het lichaam. De slagaders vertakken zich door het hele lichaam tot steeds dunnere bloedvaten: haarvaten. De haarvaten geven het zuurstof af aan het lichaam. Het zuurstofarme bloed gaat via steeds dikker wordende aders weer naar het hart. Daar begint de kleine bloedsomloop. Het bloed komt

eerst in de rechterboezem, dan naar de rechterkamer die het zuurstofarme bloed via de longslagader naar de longen pompt. De longhaarvaten leiden het bloed rond de longblaasjes en nemen opnieuw zuurstof op. De cyclus begint opnieuw.

Bloed

Hoe ziet het bloed er uit?

Opbouw van bloed:

- bloedplasma
- rode bloedcellen
- witte bloedcellen
- bloedplaatjes

6-6

Bloedplasma, ook wel bloedvocht genoemd, is als het ware het oplosmiddel. Het maakt het bloed vloeibaar waardoor er bloedcellen, voedingstoffen en afvalstoffen vervoerd kunnen worden. Het plasma helpt ook bij het constant houden van de lichaamstemperatuur. Tot twintig procent van al je bloed kan in je huid gaan zitten. Zo kan veel warmte worden afgegeven aan de omgeving. Het bloed kleurt je warme huid dan ook rood.

De rode bloedcellen veroorzaken de rode kleur van het bloed. Rode bloedcellen leven ongeveer vier maanden en worden dan vervangen. Je lichaam maakt elke seconde 2,5 miljoen nieuwe bloedcellen! De rode kleur wordt veroorzaakt door hemoglobine. Hemoglobine is ijzerhoudend. Hieraan wordt zuurstof (O2) gekoppeld, zodat dit vervoerd kan worden. Zo wordt de zuurstof die Niels in zijn benen nodig heeft, meegevoerd door het bloed.

Bij mensen die roken worden de plekken voor de binding van O2 aan hemoglobine bezet gehouden door koolmonoxide (CO). Daardoor kan minder zuurstof getransporteerd worden. Iemand met een goed uithoudingsvermogen kan veel O2 vervoeren. Roken is dus nadelig voor je uithoudingsvermogen!

In je bloed zitten ook witte bloedcellen. Deze zijn groter dan de rode bloedcellen. Je hebt veel meer rode dan witte bloedcellen. Witte bloedcellen beschermen ons lichaam tegen indringers zoals bacteriën en maken deze onschadelijk. Zo wordt Niels niet direct ziek van het vuil in de wond.

Bloedplaatjes zijn de allerkleinste bloeddeeltjes. Ze helpen Niels bij de genezing van zijn wond. Ze zorgen ervoor dat de wond ophoudt met bloeden en dat er zich een korstje vormt.

Een volwassene heeft ongeveer vijf liter bloed. In totaal heb je wel 96.000 km bloedvaten in je lichaam! Dat bloed zorgt er bijvoorbeeld voor dat zuurstof bij de cellen terechtkomt. Elke cel heeft dat nodig om te leven. Maar zoals je gelezen hebt, heeft het bloed nog meer functies:

Functies van bloed:

- transport van voedingsstoffen en hulpstoffen, zoals hormonen
- afvoeren van afvalstoffen, zoals koolzuurgas (CO_2)
- zorgt voor een constante lichaamstemperatuur
- bevat afweermechanismen en afweerstoffen tegen schadelijke invloeden

6-7

Het hart

Het hart is de pomp die het bloed door je lichaam rondpompt. Afhankelijk van de mate waarin je je inspant, moet er een bepaalde hoeveelheid bloed per minuut rondgepompt worden.

Het hart:

- pompt bloed rond
- heeft linker- en rechterkamer
- heeft linker- en rechterboezem
- bevindt zich precies in het midden van de borst

6-8

Het gaat er fanatiek toe in het partijtje voetbal tussen Menno en Niels. Als Niels even staat bij te komen, voelt hij zijn hart tekeer gaan. Het hart klopt in een razend tempo en hij voelt de hartslag zelfs met de hand op zijn borst.

De hoeveelheid bloed die per minuut rondgepompt wordt, noemen we het hartminuutvolume (HMV). Dit HMV wordt bepaald door het aantal slagen waarmee het hart per minuut klopt (hartfrequentie, HF) en de hoeveelheid bloed die per slag wordt rondgepompt (slagvolume, SV).

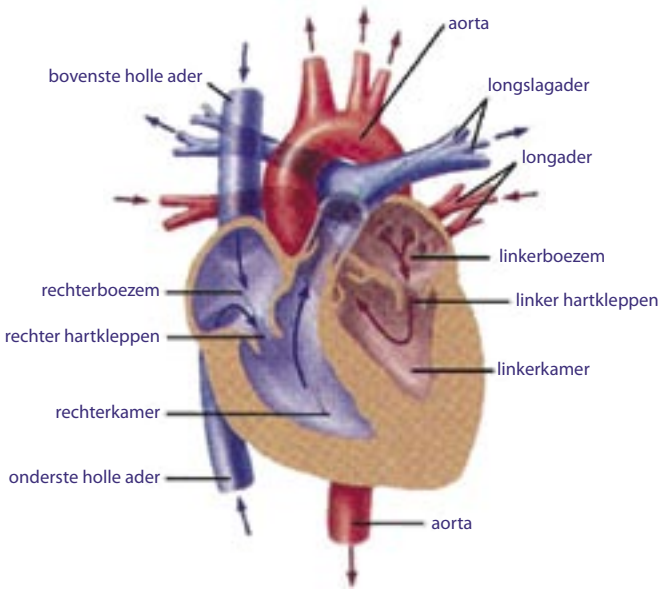
HMV = HF x SV

Niels kan het aantal slagen tellen door deze met zijn horloge bij te houden. Het slagvolume kan hij niet meten, maar hij voelt zijn hart wel krachtiger pompen. Elke slag gaat er meer bloed weg uit zijn hart.

Tijdens inspanning neemt het HMV toe van zo'n 4,9 liter in rust (bij een SV van 70 ml. en een HF van 70 sl/min.) naar ongeveer 25 liter per minuut (bij een SV van 125 ml. en een HF van 200 sl/min.). Mensen met een goede conditie hebben meestal ook een goed getrainde hartspier. Zij kunnen tijdens inspanningen nog een groter HMV bereiken.

Goed getrainde sporters hebben een lage HF in rust. Door een groter en sterker hart is het SV in rust groter, waardoor de HF lager kan zijn. De HF-rust bij zeer goed getrainde duursporters (bijvoorbeeld wielrenners) kan zelfs zo'n 30 slagen per minuut zijn.

Niels voelt zijn hart altijd links omdat de linkerkant van het hart het sterkst ontwikkeld is (vanwege de grote bloedsomloop) en hij daar dus de HF het duidelijkst voelt. Het hart zit wel precies in het midden van je borst, recht achter je borstbeen. Het hart bestaat uit vier ruimtes: de rechter- en linkerboezem en de rechter- en de linkerkamer. Eigenlijk is het hart een grote holle spier die ritmisch samentrekt en zo het bloed eruit perst.



6.5 De ademhaling

Menno hijgt als een paard. Soms lijkt het alsof hij adem te kort komt. Hij laat Niels dan gewoon een doelpunt scoren. Hij rust dan even uit met zijn handen op zijn bovenbenen. Je ziet zijn borstkas op en neer gaan. Het is koud vandaag. Uit Menno's mond komt steeds een wolkje. Het lijkt wel of hij aan het roken is.

Wat weten we over ademhaling?

Ademhaling:

- transport van O_2 en CO_2
- in rust: 6 liter lucht per minuut
- 2 soorten: borst- en buikademhaling
- ademhalingsweg:
  - mond/neus
  - luchtpijp
  - twee hoofdbronchiën
  - kleiner wordende bronchiën
  - longblaasjes
  - longhaarvatennet
- ademcentrum in hersenen

6-9

De ademhaling zorgt voor het opnemen van zuurstof (O_2), dat via het bloed naar het hele lichaam vervoerd kan worden. En voor de afvoer van afvalstoffen, die je vervolgens uitademt. De twee afvalstoffen zijn koolstofdioxide (CO_2) en waterdamp (H_2O). De laatste zie je net als bij Menno duidelijk op koude dagen in de vorm van een wolkje. Zuurstof is nodig om de spieren en organen te voorzien van energie. Bij dit proces ontstaat CO_2 als afvalstof. Dit wordt door de cellen weer aan het bloed afgegeven en naar de longen vervoerd. Uiteindelijk adem je dat weer uit.

In rust zal Menno, net als jij, bij elke ademteug circa een halve liter lucht inademen (ademvolume). Je ademt zo'n 12-20 keer per minuut in en uit (ademfrequentie). Kinderen ademen soms zo'n 25 keer per minuut. De totale hoeveelheid ingeademde lucht is dan: 12 x 0,5l = 6 liter per minuut (ademminuutvolume).

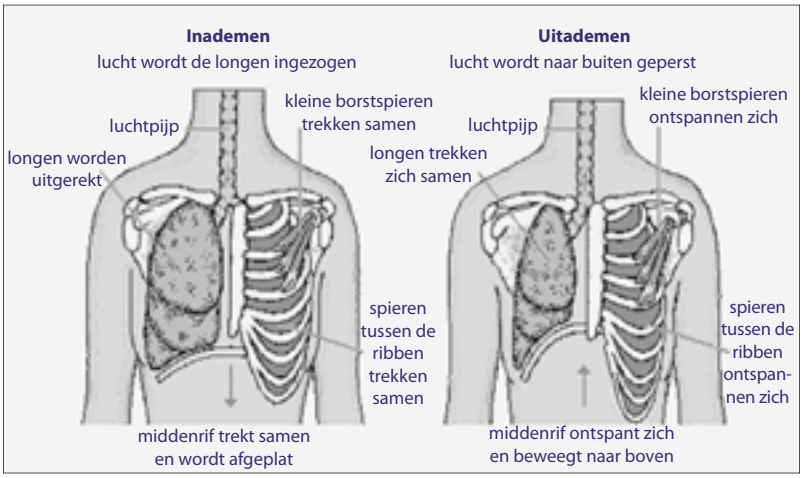
Totale hoeveelheid lucht per minuut = Ademfrequentie x Ademvolume

AMV = AF x AV

Als we gaan sporten kan de ademfrequentie oplopen naar zo'n 40 à 50 keer per minuut. Ook ga je dieper ademhalen waardoor je ademvolume kan toenemen tot wel 3 liter per keer. Het AMV is dan 40 x 3l = 120 liter per minuut.

De bewegingen van de borstkas en buik helpen Menno bij het ademhalen. Bij borstademhaling trekken de spieren tussen de ribben samen en trekken zo de borstkas op. Menno's borstkast wordt zo groter, waardoor de longen kunnen uitzetten. Hij ademt in. Bij uitademen gebeurt het omgekeerde.

Het middenrif vormt de grens tussen borstkas en buikholte. Wanneer het middenrif omlaag gaat, wordt de borstkas groter. De longen kunnen uitzetten en er wordt ingeademd. Wanneer het middenrif omhoog gaat, wordt de borstkas kleiner. De longen trekken samen en er wordt uitgeademd. Zo helpt het middenrif bij ademhaling. Dit noemen we buikademhaling



Menno zuigt de lucht via de neus en/of de mond zijn luchtpijp in. Deze splitst zich in twee hoofdtakken (bronchiën). Elke tak verdeelt zich in de longen in steeds kleiner wordende bronchiën. Deze fijne vertakkingen eindigen in (400 miljoen) zeer kleine longblaasjes. In het longhaarvatennet vindt de uitwisseling van O2 en CO2 plaats. Door de wanden van de longblaasjes heen neemt het bloed zuurstof uit de lucht op en geeft het tegelijk CO2 en H2O af.

Wanneer Menno zijn adem in wil houden, geven zijn grote hersenen het ademcentrum hier opdracht toe. Als hij zijn adem inhoudt, komt er steeds meer CO2 in zijn bloed. Het ademcentrum reageert hierop en neemt de controle over de ademhaling weer van Menno over. Menno moet dan weer ademen of hij wil of niet!

6.6 Het bewegingsapparaat

Menno en Niels doen niet voor elkaar onder in behendigheid tijdens het spel. Ze bewegen soepel. Soms denk je dat ze hun botten zullen breken of een enkelband scheuren, maar niks daarvan. Menno is wel wat sterker dan Niels. Hij staat stevig op zijn benen en bij een bodycheck moet Niels het altijd afleggen.

Het bewegingsapparaat bestaat uit spieren, botten en gewrichten.

Het bewegingsapparaat:

- spieren
- botten
- gewrichten

6-10

We beschrijven hier de werking van de spieren en de bouw en de functie van botten en gewrichten.

6.6.1 Spieren

Menno is wel sterker, maar toch hebben beide jongens evenveel spieren (meer dan 600). Menno heeft gewoon krachtigere, beter getrainde spieren. Bijna de helft van je lichaamsgewicht is spierweefsel. Spieren zitten overal, zelfs in je ogen en je huid. Ook je hart is een spier. Om te lachen gebruik je 15 spieren en als je loopt gebruik je zelfs wel meer dan 200 spieren.

De spieren hebben de functie om bewegingen mogelijk te maken. Je verandert de stand van lichaamsdelen waardoor beweging ontstaat. Zo knijpt de spier van je maag je voedsel de darmen in. Je hebt verschillende soorten spierweefsels. Het hart heeft hartspierweefsel. Dit weefsel is dwarsgestreept en onvermoeibaar. In de maag, darmen, longen en de blaas komt glad spierweefsel voor. Ook dit spierweefsel is onvermoeibaar, maar ziet er wat anders uit dan hartspierweefsel. Bij het sporten gebruik je skeletspieren. Deze kun je bewust aan het werk zetten. Skeletspieren bestaan uit dwarsgestreept spierweefsel. Dit weefsel kan wel moe worden.

Skeletspieren:

- kennen twee soorten spiervezels:
  - type I: rode spiervezels; slow-twitch
  - type II: witte spiervezels; fast-twitch
- bevatten bloedvaten voor toevoer zuurstof en voedingstoffen en afvoer van afvalstoffen
- zitten met pezen aan botten of huid vast
- bestaan uit myofibrillen met laagjes actine en myosine die bij contractie in elkaar schuiven
- worden bestuurd vanuit hersenen via motorische en sensorische zenuwen
- trekken samen door samenwerking tussen agonist en antagonist
- kennen concentrische, excentrische en statische contractie

6-11

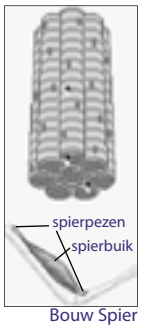
Een skeletspier bestaat uit spierbundels. Dat zijn bundels van lange dwarsgestreepte skeletspiervezels. Er zijn grofweg twee soorten spiervezels, namelijk type I en type II vezels.

Type I vezels zijn goed doorbloed en daardoor rood van kleur (rode spiervezels). Zij leveren relatief weinig kracht en snelheid, maar kunnen wel lang actief zijn, zonder dat vermoeidheid optreedt. Zij worden ook wel slow-twitch vezels genoemd. Deze vezels worden gebruikt bij langdurige inspanningen, zoals bijvoorbeeld de marathon.

Type II vezels zijn minder goed doorbloed en worden daarom ook wel witte spiervezels genoemd. Dit zijn vezels die voor enorm veel kracht en snelheid kunnen zorgen. Ze zijn echter wel snel moe. Deze worden ook wel fast-twitch vezels genoemd. Deze vezels worden gebruikt bij kortdurende, explosieve activiteiten, zoals bijvoorbeeld de 100m sprint bij atletiek.

Wellicht heeft Menno meer witte vezels dan rode. Dat kan de reden zijn dat hij sneller moe is dan Niels, maar wel een stuk sterker is bij explosieve bewegingen.

In de spier zitten bloedvaten om voldoende zuurstof en voedingsstoffen aan te voeren. De bloedvaten voeren ook de afvalstoffen weer af. Als een spier hard heeft gewerkt dan hopen deze afvalstoffen zich op. Dit geeft een gevoel van moeheid. Na een rustperiode is dat weer over. Door veel training wordt de doorbloeding beter.



Bouw Spier

De meeste skeletspieren zijn in het midden dik en aan de uiteinden dun. Het dikke gedeelte heet de spierbuik.

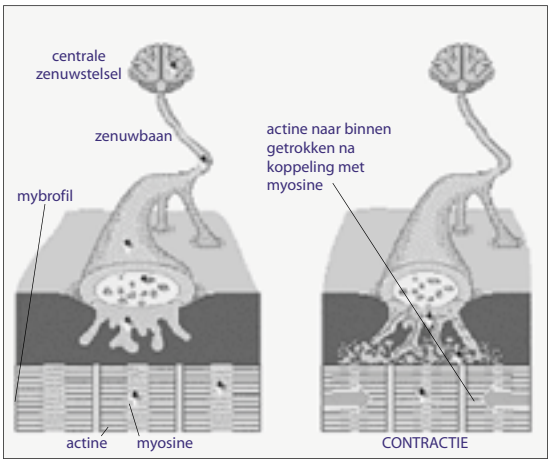
Menno laat graag zijn spierballen zien. Hij stroopt dan zijn mouwen op en schept op dat hij van die geweldige biceps heeft.

De uiteinden van de spier van Menno bestaan uit de pezen. Dat zijn hele taaie witte bindweefselstroken. Daarmee zit de spier aan de botten of de huid vast. Als Menno zijn duim en pink stevig tegen elkaar knijpt, zie je de lange pees van zijn onderarm heel erg duidelijk.

Een spier verkort en trekt aan de twee botstukken waar deze aan vastzit. Zo'n spieractie heet spiercontractie. Botstukken zijn met elkaar verbonden via een gewricht. Een gewricht is beweegbaar. Een spier heeft een aanhechtingsplaats vóór het gewricht en een aanhechtingsplaats over het gewricht om daarmee de twee botstukken ten opzichte van elkaar te kunnen bewegen.

Menno heeft geen idee hoe het kan dat zijn spier kort en dik wordt als hij stoer zijn spierballen laat zien. Hij doet het gewoon. Hij denkt 'nu een flinke harde bobbel showen' en hij spant zijn spier. Hij buigt zijn bovenarm een stukje. Menno voelt zijn biceps hard worden. Een ander laat hij er wel eens in knijpen. "Wauw hé?" voegt Menno er vaak aan toe.

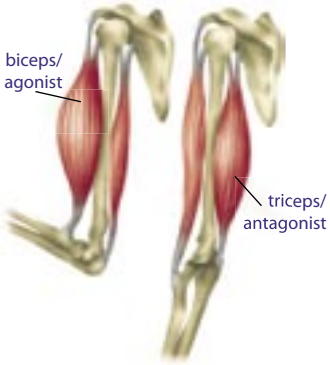
Wat gebeurt er als Menno zijn spier aanspant? De spiervezels van Menno zijn opgebouwd uit myofibrillen. Daarin zitten laagjes actine en myosine. Bij het samentrekken van de spier schuiven de lagen actine en myosine in elkaar. Daardoor wordt de spiervezel en dus de hele spier korter met als gevolg dat je gaat bewegen.



Skeletspieren trekken samen 'op commando' vanuit de hersenen. Als Menno denkt, "ik laat mijn spierballen zien", sturen zijn hersenen een zenuwprikkel naar de spier. De prikkel vanuit de hersenen naar de spieren verloopt via motorische zenuwen. De spieren worden ermee geactiveerd.

Sensorische zenuwen sturen informatie terug, dus vanuit de zintuigen en de spieren zelf naar de hersenen. Zo weet Menno zelf al dat hij zijn arm een stukje buigt en de spier hard is. Dat voelt hij zelf. Er zitten 'voelers', sensoren genoemd, in zijn arm. Als een ander in zijn stevige spierbal knijpt, gaat er ook een prikkel naar 'boven'. Via sensorische zenuwen ontvangen de hersenen de boodschap dat er in zijn spierbal geknepen wordt. De hersenen verwerken die prikkel en sturen vervolgens een zenuwprikkel naar de mond waardoor Menno kan zeggen: "Wauw hé?"

Spieren kunnen alleen trekken en niet duwen. Daarom werken spieren vaak samen. De biceps van Menno die samentrekt (en dus trekkracht levert) heet de agonist. De spier die ontspannen meegeeft, waardoor de agonist optimaal kan verkorten, heet de antagonist. De agonist en antagonist die samenwerken, zijn een spierkoppel. In je arm zijn de biceps (buiging in de elleboog) en triceps (strekking van de elleboog) een koppel.



Een spier kan kracht leveren waarbij de spierlengte korter wordt. Dit is een zogenaamde concentrische contractie. Een voorbeeld hiervan: wanneer Menno een gewicht zou vasthouden en naar zijn schouder toe brengt, werkt de biceps concentrisch.

Als hij ditzelfde gewicht weer laat zakken levert de biceps zogenaamde excentrische contractie. De spier wordt langer maar levert natuurlijk wel kracht. Immers zou de biceps geen kracht leveren dan zou je arm als gevolg van het gewicht in een keer gestrekt worden.

Concentrische contractie van de biceps

Je kunt ook nog je spieren spannen zonder dat dit tot beweging leidt. Deze samentrekking heet statische contractie. Dat doet Menno wanneer hij zijn spierballen toont. Nadat zijn bovenarm in een hoek van 90 graden staat, zet hij extra veel kracht zonder zijn arm verder te buigen. Vaak gaat het ook om houdingsspieren. Als je gewoon rechtop staat moet je heel veel spieren spannen, omdat je anders om zou vallen.

6.6.2 Botten en gewrichten

Je geraamte bestaat uit 206 verschillende botten. Ongeveer de helft is te vinden in je voeten en handen.

Statische kracht: houdgreep

Botten en gewrichten:

botten:

- 206 verschillende
- bieden stevigheid en bescherming
- bestaan uit beenweefsel (kalk en lijmstof)

gewrichten:

- beweegbare beenverbindingen
- kogelgewricht, scharniergewricht en rolgewricht

6-12

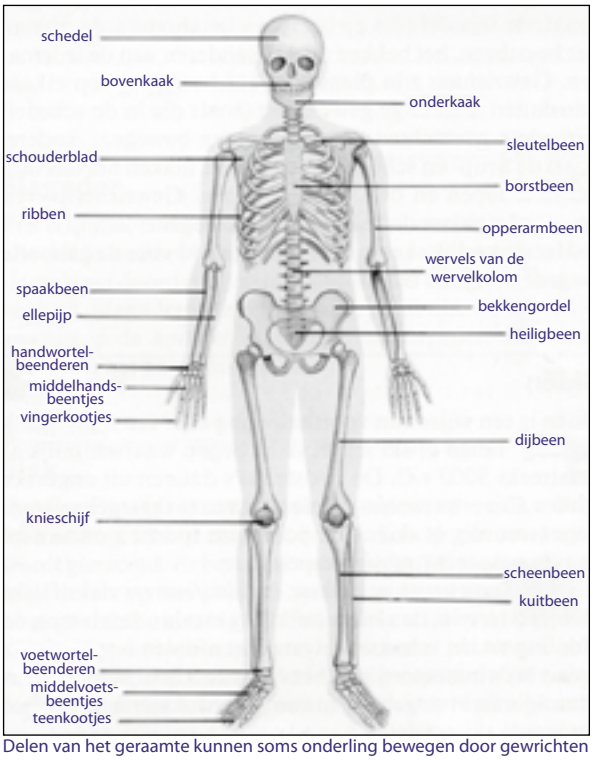
Botten zorgen er voor dat je rechtop kunt staan en dat je kunt bewegen. Botten zijn door hun bouw stevig maar ook licht (zijn hol van binnen). Vrouwen hebben vergeleken met mannen lichtere en dunnere botten. Botten beschermen ook kwetsbare organen. Denk maar eens aan je borstkas en je schedel.

Een bot groeit vanuit de uiteinden in de lengte. Het beenvlies zorgt voor diktegroei. Als je sport worden je beenderen dikker. Je zult daarvoor wel voldoende mineralen moeten binnenkrijgen. Als je een bot breekt, groeien de delen weer aan elkaar. Bot leeft dus toch!

Het geraamte geeft stevigheid en bescherming aan het lichaam. Een bot bestaat uit beenweefsel, dat is samengesteld uit kalk en lijmstof. Kalk zorgt voor de stevigheid en lijmstof voor de buigzaamheid. De botten van een baby hebben nog weinig beenweefsel maar wel veel kraakbeenweefsel, waardoor een baby nog zeer elastische botten heeft. Hoe ouder je wordt, hoe meer beenweefsel je krijgt, waardoor je botten zeer stevig worden. Oudere mensen daarentegen hebben steeds minder kalk en lijmstof waardoor het beenweefsel snel kan breken.

Delen van het geraamte kunnen soms onderling bewegen door gewrichten. Gewrichten zijn beweegbare beenverbindingen. Ze worden op hun plaats gehouden door een gewrichtskapsel. Het soort gewricht bepaalt de bewegingsmogelijkheden in dat gewricht.

Een kogelgewricht, zoals de schouder, kan alle kanten op bewegen. Een scharniergewricht, zoals in de vingers, de knieën en de ellebogen bewegen in één richting. De vingerkootjes, de knieën en de ellebogen zijn scharniergewrichten. Een rolgewricht laat bijvoorbeeld het spaakbeen en de ellepijp een stukje om elkaar heen draaien.



Delen van het geraamte kunnen soms onderling bewegen door gewrichten

6.7 De spijsvertering

Spijsvertering is het omzetten van voedsel in bruikbare brandstoffen en bouwstoffen. De spijsverteringsorganen zorgen daarvoor. We behandelen ze kort. De bloedsomloop zorgt uiteindelijk voor het transport van brandstoffen en bouwstoffen. Deze stoffen hebben de cellen in je lichaam nodig om energie te leveren om bijvoorbeeld te kunnen bewegen. Ook zijn deze stoffen nodig om nieuwe cellen aan te maken en te groeien.

Matthijs zit in de klas. Hij heeft biologieles. Het onderwerp is best leuk. De les gaat over 'sport en lichaam'. Het is nog geen pauze, maar toch wil Matthijs al graag een boterham. Sinds het ontbijt heeft hij niets meer gegeten en het is nu bijna 12 uur!

Matthijs' lichaam heeft brandstof nodig. Het geeft een duidelijk signaal: honger! De boterham zelf is echter niet zomaar in zijn lichaam te gebruiken. Eerst moet die afgebroken en omgezet worden in voedingsstoffen. En daar zorgt de spijsvertering voor. Die voert ook alle niet-bruikbare stoffen uit de boterham (afvalstoffen) weer naar buiten.

Zij hebben brandstof nodig

Het water loopt Matthijs in de mond bij de gedachte aan zijn lunchpakket. Zodra de bel gaat propt hij een boterham met spek in zijn mond. Hij slikt de boterham haastig door en hij verorbert meteen daarna een appel. Hier gaat het even mis. Matthijs verslikt zich. Hij moet vreselijk hoesten en zijn vriend Remco geeft hem een klap op zijn rug. Het stukje appel schiet eruit. Ze moeten er allebei om lachen. Weer bijgekomen van de schrik, pakt Matthijs een blikje cola uit zijn tas en slaat dit achterover. Wanneer hij het lege blikje in de prullenbak gooit, laat hij opeens een harde boer. Oeps, hij schrikt er zelf van. Zijn vriend Remco giert het uit. "Nou, je bent wel lekker bezig zeg", zegt hij.

Het bleek een pechdag voor Matthijs. Die middag zit hij alweer met buikpijn in de klas. Nu niet van de honger, maar door de krampen in zijn buik. Hij moet opeens erg nodig naar de wc. "Meneer, ik moet even naar de wc, hoor", zegt hij tegen zijn aardrijkskundeleraar terwijl hij in de richting van de deur snelt. Matthijs is nog net op tijd: diarree!

We bekijken nu de verschillende onderdelen van de spijsvertering waar het voedsel van Matthijs langs gaat. De bouw en de werking komen telkens samen aan bod.

Verloop van spijsvertering:

- mond:
  - amylase zorgt voor afbraak koolhydraten
  - voedsel wordt fijngemalen
- slokdarm
  - "knijpt" voedsel naar beneden
  - verbinding tussen mond en maag
- maag
  - maagsappen lossen voedsel op en doden bacteriën
  - bij teveel lucht in maag: boeren
- dunne darm
  - sappen uit darmwand, alvleesklier en galblaas maken voedsel fijn
  - voedingstoffen gaan via darmvlokken naar bloed
  - bloed stroomt door lever voor "schoonmaakbeurt"
- dikke darm
  - water wordt terug geabsorbeerd naar bloed
  - overtollige afval wordt afgescheiden door endeldarm en anus

6-13

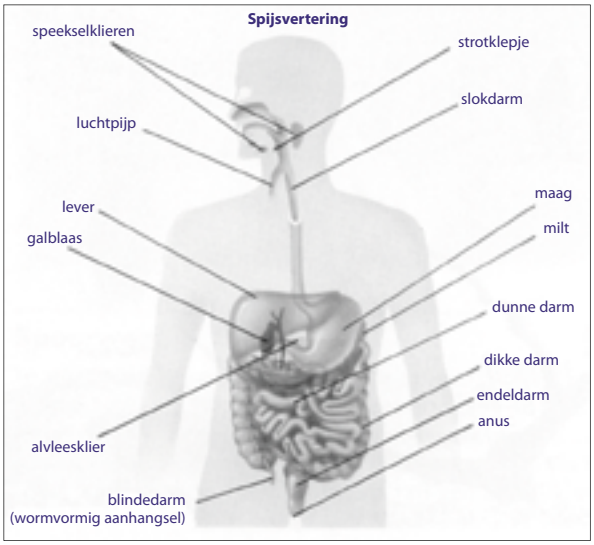
De mond

Matthijs kauwt het voedsel fijn en mengt het met zijn speeksel. Dat is het water in zijn mond, daarin zit het enzym amylase. Amylase is een enzym en zorgt voor de afbraak van koolhydraten. Voedsel moet zacht zijn om naar je maag te kunnen gaan. De tanden breken het voedsel en de tong geeft het voedsel een ronde vorm om het slikken makkelijker te maken.

Als Matthijs het voedsel doorslikt, komt het in zijn slokdarm terecht. Alle voedsel moet door de slokdarm gaan en niet door de luchtpijp. Om dit te voorkomen bedekt het strotklepje de luchtpijp wanneer je voedsel slikt. Toen Matthijs zich verslikte in de appel, kwam er per ongeluk wat eten in zijn luchtpijp. Door te hoesten blies hij het stukje appel er weer uit.

De slokdarm

De slokdarm is eenvoudig gezegd een buis die gemaakt is van spieren en die je mond verbindt met je maag. Het voedsel valt niet naar beneden, het wordt naar beneden geknepen (net zoals tandpasta door de tube wordt geknepen). Zo komt het in je maag.



De maag

Als Matthijs geen maag had, zou hij steeds moeten eten, de hele dag door. Dat is natuurlijk niet echt handig. Daarom hebben wij een zakje, de maag dus. Omdat de maag groter kan worden, is het gevaarlijk als we teveel eten. Dan krimpt de maag niet meer tussen de maaltijden door en gaan we steeds meer honger krijgen. We worden dan dikker. Veel dikke volwassenen laten een stukje van hun maag wegknippen, omdat ze dan minder honger hebben.

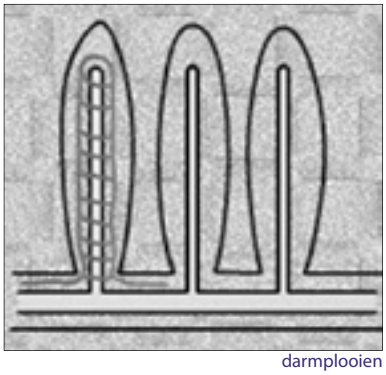
In je maag zit een sap dat bestaat uit zuren, het maagsap. Deze zuren zijn heel sterk want ze lossen het voedsel op en doden de meeste bacteriën. Als Matthijs bij zijn hoestpartij had moeten overgeven, dan had hij een vieze smaak in zijn mond geproefd. Dat zijn dus die zuren.

De boterham en de appel van Matthijs kunnen tot vier uur in de maag blijven. Daarna perst de maag het vloeibare mengsel naar de darmen. In de klas voelde Matthijs zijn maag rommelen, omdat hij honger had. De wanden van de maag hebben spieren. Deze helpen de maag bij het maken van bewegingen, zodat het voedsel zich mengt met enzymen en zuren. Dat is dat 'rommelgeluid'. De maag maakt zich klaar om voedsel te ontvangen. Soms komt er teveel lucht in de maag als gevolg van het drinken van koolzuurhoudende dranken of te gulzig eten. Het gevolg: een boer! Zo ook bij Matthijs die een blikje cola achterover sloeg.

De dunne darm

De dunne darm is ongeveer zes meter lang. Hier komt het voedsel, dat ondertussen een brij is geworden, samen met nog meer sappen. Deze komen van de darm zelf, maar ook van andere organen in je lichaam, zoals de alvleesklier en de lever. Het voedsel gaat niet door deze twee organen heen, maar ze spelen wel een belangrijke rol bij het verteringsproces. De alvleesklier produceert insuline. Hierdoor kan suiker gebruikt worden om energie te leveren. De lever produceert gal. Gal is belangrijk voor het verteren en opnemen van vet. De galblaas bewaart de gal totdat dit bij de spijsvertering nodig is.

Nu is de voedselbrij zo fijn geworden, dat voedingsstoffen door de wand van je darmen in je bloed opgenomen worden. Hierdoor kunnen je lichaamscellen van voedingsstoffen voorzien worden. Om dat gemakkelijk te maken, is de darm bedekt met kleine plooitjes. Hierdoor is de oppervlakte van je gehele darm wel zo'n 200 vierkante meter. Het voedsel gaat langs de binnenkant van deze plooien. De plooien zijn bedekt met miljarden haarachtige structuren: de darmvlokken. Het idee van de darmvlok lijkt op die van het haar op een verfkwast. De manier waarop verf tussen de haren gaat, zorgt er voor dat een verfkwast veel vloeistof kan vasthouden. Elke darmvlok is daardoor goed doorbloedt. De voedselbrij blijft ongeveer vier tot zes uur in de darm zitten.


darmplooien

De lever is een heel belangrijk orgaan bij de voedselvertering. Alle voedingsstoffen worden door het bloed eerst naar de lever gebracht. De lever ontsmet het bloed dat er doorheen gaat en slaat veel koolhydraten op in de vorm van glycogeen.

Dikke darm

Als het voedsel in de dikke darm aankomt, is bijna alles wat bruikbaar is al uit het voedsel gehaald. Overgebleven is het onverteerde voedsel, cellulose en water. De dikke darm brengt het water dat is overgebleven weer terug naar het bloed. Dit is een belangrijke stap voor het verkrijgen van water voor het lichaam. Als eenmaal het water weer terug in het bloed is, dan wordt het afval dat nog over is, afgescheiden via de endeldarm en anus. Dat is onze poep.

Als de voedselbrij in je dikke darmen te traag beweegt, verliest het teveel aan water en wordt de voedselbrij te hard. Je hebt dan problemen als je naar het toilet gaat. Als de brij te snel beweegt, zoals bij Matthijs, zit er teveel water in en krijg je diarree.

6.8 Het menselijk lichaam bij inspanning

In de vorige paragraaf keken we naar een aantal belangrijke organen en orgaanstelsels van het lichaam. Je weet nu hoe die gebouwd zijn en hoe ze hun werk doen. Als je in rust bent functioneren die systemen dus ook. Je blijft erdoor in leven. Ook in rust moet je energie leveren om de organen te laten werken, al is het maar een klein beetje.

Raymond heeft de hele dag achter zijn bureau gezeten. Nu wil hij er lekker tegenaan en zijn 'motor' even op volle toeren laten draaien. Hij loopt graag een ronde door het park. Eerst even warm lopen en daarna 7 km. volle bak.

Raymond eet eerst nog even flink en pakt dan zijn sportspullen. Zijn maag is al hard met de spijsvertering bezig. Daarna gaat hij aan de slag. Eerst de warming-up. Hij doet het kalm aan. Na een paar minuten heeft hij een 'vuurrode kop' en het zweet loopt in straaltjes over zijn voorhoofd. Raymond voelt dat de maaltijd hem toch flink in de weg zit. Maar dan denkt hij aan de tijd die hij vorige week heeft gelopen. Dat moet toch haalbaar zijn, denkt hij bij zichzelf. Helaas, in de eerste kilometer krijgt hij al vreselijke steken in zijn zij. Hij voelt zich nu slapjes en zijn buik protesteert. Dat wordt misschien toch niks vandaag.

Als Raymond 3 km. er op heeft zitten, geeft hij er de brui aan. Hij voelt zich niet goed.

Inspanningen vragen veel energie. Raymond bedenkt dat hij wil gaan sporten en hij gaat gewoon aan de slag. Alle systemen die daarbij nodig zijn, moeten harder gaan draaien. Hoe bepaalde belangrijke orgaanstelsels zich aanpassen, daar gaan we nu kort op in.

Aanpassingen bij sportinspanning:

- bloedvaatjes in huid gaan openstaan
- zweetkliertjes gaan vocht afscheiden
- hartslag en ademhaling versnellen
- meer spiervezels worden geactiveerd
- spijsvertering op 'laag pitje'

6-14

De huid

De belangrijkste functie van de huid tijdens het sporten heeft te maken met het regelen van de lichaamstemperatuur. Onze cellen zijn allemaal nogal temperatuurgevoelig. Ze doen hun werk optimaal bij 37°C. Als je je inspant komt er veel warmte vrij in je spiercellen. De huid reageert hierop. Zo gaan de bloedvaatjes in de huid verder openstaan waardoor er meer warm bloed afgekoeld kan worden. Dit vindt vooral in de hoofdhuid plaats. Denk maar aan de 'vuurrode kop' van Raymond. Verder zullen de zweetkliertjes vocht gaan afscheiden die op de huid in de vorm van druppeltjes te zien is. De verdamping van dat water helpt mee aan extra afkoeling. Zo ook bij Raymond.

Bloedsomloop en ademhaling

Het ritme van je ademhaling varieert. Als Raymond hardloopt, gaat zijn ademhaling sneller. Als hij slaapt, is zijn ademfrequentie veel lager.

De in- en uitademing volgen elkaar met een zekere regelmaat op. Dit wordt geregeld door het ademcentrum in de hersenstam. Bij inspanning is er meer zuurstof nodig om de spieren te voorzien van energie. Ook ontstaan er meer afvalstoffen zoals kooldioxide (CO_2). Neemt het CO_2-gehalte van het bloed toe, dan wordt de ademhaling sneller. Neemt het zuurstofgehalte van het bloed toe, dan wordt het ademcentrum minder gevoelig en krijgt Raymond een langzamere ademhaling. Een krachtigere en snellere hartslag zorgt op haar beurt dat grotere hoeveelheden zuurstof en brandstoffen worden aangeboden aan de spier en afvalstoffen en warmte worden afgevoerd.

Spieren

Op het moment dat een spier meer kracht moet leveren, worden er meer spiervezels geactiveerd. Eén enkele spiervezel kan niet harder of krachtiger samentrekken. Hij trekt wel of niet samen, een tussenweg is er niet. Hij schuift gewoon in elkaar als hij het sein daarvoor krijgt. Als een complete spier niet zoveel kracht hoeft te leveren, zijn er dus minder vezels van die spier actief.

Bij getrainde sporters zijn bij een inspanning op het niveau van 'maximaalkracht' alle spiervezels aan het werk. Bij een goede coördinatie werken er dan zoveel mogelijk spieren samen om de beweging te ondersteunen: synergisme.

Spijsvertering

De spijsvertering vraagt veel energie van Raymond zijn lichaam. Dit merkt hij ook. Hij heeft een dipje, omdat er weinig energie overblijft om actief te zijn. Het is niet verstandig om direct na het eten te gaan liggen of slapen. In een horizontale houding verloopt de spijsvertering een stuk trager en minder effectief.

Omdat Raymond toch is gaan sporten na zijn grote maaltijd, is dit ongunstig voor zijn prestatie. Zowel de spijsvertering als de spieren vragen om veel bloed. Want bloed voorziet immers in energie en voert allerlei stoffen aan- en af. Raymond krijgt te maken met verschijnselen als opspelend eten, maag- en darmklachten. Vooral vetrijk eten en koolzuurhoudende dranken leiden al gauw tot maagklachten. Niet alle voedsel wordt even gemakkelijk verteerd. Vet, eiwit en voedingsvezels vragen een lange verteringstijd. Een bruine boterham met kaas zal circa anderhalf uur verteringstijd vragen en een broodje kroket maar liefst drie uur. Bij (wedstrijd)spanningen duurt het nog wel langer. Wit brood en nog beter vloeibare energiedrankjes zijn sneller verteerbaar.

Doordat Raymond met een volle maag is gaan sporten is de kans op steken in de zij groot. De steken worden veroorzaakt door kramp van het middenrif. Als dit middenrif voortdurend onder druk komt te staan door een volle maag, schiet deze in de kramp. Dat voelt als steken.

Na een inspanning kun je rustig weer wat eten en drinken

6.9 In de sportpraktijk

Paul is de sportbegeleider van Raymond. Raymond gaat op zaterdag naar Paul toe. Hij vertelt Paul dat hij is gaan joggen en sindsdien een pijnlijke, opgezette en rode rechterknie heeft. Paul kijkt er even naar en zegt: "Je knie is volgens mij overbelast. De knie bestaat namelijk uit een gewricht met daarom heen een gewrichtskapsel. In het kapsel zit gewrichtssmeer, zodat de botten soepel ten opzicht van elkaar kunnen bewegen. Bij een overbelasting neemt de hoeveelheid gewrichtssmeer en de doorbloeding toe. Daardoor is de knie opgezet en voelt ook pijnlijk en wat warmer aan. De warmte en de rode kleur worden veroorzaakt door de lichte ontsteking van het kapsel. Dit is het gevolg van de overbelasting. De verhoogde doorbloeding is nodig om de overbelasting te bestrijden. Ik stel voor dat je de knie voorlopig even wat rust gunt. Als de zwelling, de warmte en de rode kleur afgenomen zijn, kun je voorzichtig weer wat gaan joggen."

Raymond vertelt Paul ook het verhaal over zijn training van 7 km in het park. "Ik had steken in mijn zij, mijn maag protesteerde en ik voelde me na 3 km helemaal niet goed. Bovendien liep ik voor geen meter en ben gestopt." "Dat had je kunnen verwachten", zegt Paul. "Je maag zit vol voedsel en drukt op het middenrif, waardoor deze verkrampt. Dat zijn de steken in de zij. Bovendien hebben zowel je maag als je spieren veel bloed nodig om voedingsstoffen te transporteren. Dat gaat gewoon niet samen. Je maag gaat dan protesteren, maar je spieren ook."

Tip 1

Zorg dat je beschikt over voldoende kennis van de bouw en werking van het menselijk lichaam en de functie van verschillende organen en orgaanstelsels. Alleen zo kun je de sporters goed begeleiden en adviseren.

Joyce is een fanatieke turnster. Vandaag staat een training van vier uur op het programma. Buiten is het 32 °C. In de turnhal is het nog warmer. Michel is de sportbegeleider van Joyce en heeft voor zo'n lange trainingssessie een goede warming-up voorbereid. Na het inlopen en het stretchen start een zwaarder deel van de warming-up. In dit deel neemt de intensiteit van lopen toe. Ook moeten er krachtoefeningen gedaan worden. Het valt Michel op dat Joyce een behoorlijk rood hoofd heeft en erg zweet. Plotseling wordt ze bleker. "Joyce, voel je je wel goed"? vraagt Michel. "Eigenlijk niet zo", zegt Joyce. "Ik heb het warm, ben heel erg aan het zweten en wordt af en toe wat duizelig". "Dan moet je nu stoppen", antwoord Michel. "Het is blijkbaar zo warm dat je je warmte niet kwijt kunt. Ik stel voor dat je een bidon water pakt en buiten een koel plekje zoekt. Een van de ouders zal even met je mee gaan."

Tip 2

Zorg dat je weet wat er gebeurt in het menselijk lichaam wanneer iemand sport. Reageert het lichaam anders dan verwacht of heftiger dan je verwacht, trek dan meteen aan de bel. Laat de sporter stoppen met de inspanning. Als er geen snel herstel optreedt, roep je deskundige hulp in. Alleen zo kun je de gezondheid en veiligheid van de sporters waarborgen.

Let op hoe iemands lichaam reageert op sport

THEMA 7 Voeding en sport

7.1 Inleiding

We weten al veel van voeding af en we worden via allerlei kanalen van advies voorzien. Voeding is immers een van de mogelijke oorzaken van het krijgen van ziektes. Welvaartsziektes vooral. In derdewereldlanden ontstaan ziektes veelal door het ontbreken van goede voeding. Sterker nog, vele mensen sterven hierdoor. Dat klinkt allemaal negatief. Maar voeding heeft ook een positieve kant: eten is lekker en samen eten is ook nog eens gezellig. Eten kan mensen bij elkaar brengen en vaak worden belangrijke besluiten bij een etentje genomen. Verstandig omgaan met voedsel is voor iedereen van belang, dus ook voor sporters.

Het was die dag ruim 32° C en de zon scheen volop. Manon had toegezegd te zullen deelnemen aan de 13 km lange hardloopwedstrijd van Bemelen, een heuvelachtig parcours op het plateau van Margraten met weinig schaduw. Start om 15.00 uur, na de processieoptocht. Ze had 's morgens een goed ontbijt gehad en vlak voor de wedstrijd nog een mueslireep genomen. "Rustig beginnen", dacht zij nog. Maar ze lag al gauw vooraan. De drinkpost, die halverwege in het veld was ingericht, bereikte ze te vroeg. Er was nog geen drank aanwezig. Langzaam ging het licht bij Manon uit. Dat ze vooraan lag, interesseerde haar niet erg. Schaduw en water had ze nodig. Ze kon niet meer helder denken. Manon kwam over de finish, maar kon zich hier later niets meer van herinneren. Ze kon nauwelijks nog praten. Ze wist niet waar ze was, wat ze deed en wat haar was overkomen. Volledig gedehydreerd dus. Na ruim een uur en na veel water en cola, kwam Manon weer langzaam bij haar positieven.

De meeste sporters weten best waaruit goede voeding bestaat. Er zich naar gedragen is iets anders. Foute eetgewoontes leiden meestal ook niet direct tot klachten of ziektes. Kijken we goed naar mensen van middelbare leeftijd, dan zien we wel het schrikbeeld van menige sporter: dikke buiken, onderkinnen, eindeloze diëten en hartinfarcten, om maar eens wat te noemen. Verstandige voeding is voor iedereen van belang, maar zeker om goed te kunnen sporten. Als sportbegeleider help je sporters om verstandig met voeding om te gaan. Je moet er dus heel wat van af weten.

De inhoud van dit thema:

7.2 Verstandige voeding

7.3 Voedingsstoffen

7.4 Voeding, energie en lichaamsgewicht

7.5 Voeding voor sporters

7.6 In de sportpraktijk

7-1

Verstandige voeding

7.2 Verstandige voeding

Het Voedingscentrum in Den Haag beschrijft algemene aanwijzingen voor verstandige voeding. Deze richtlijnen staan samengevat in 'De Schijf van Vijf': een goede gids voor verantwoord eten.

De Schijf van Vijf:

- voorziet in goede, gevarieerde voeding
- voorkomt tekorten van onmisbare voedingsstoffen
- helpt welvaartsziekten voorkomen
- ondersteunt bij de juiste energiebalans

7-2

Wat is goede voeding? Wanneer eet je gezond? In het algemeen kun je zeggen dat je gezond eet wanneer je voldoende variatie in je maaltijden aanbrengt en het voedsel hygiënisch klaargemaakt wordt.

Gevarieerd eten

Richtlijnen voor normale, gezonde voeding staan samengevat in de Schijf van Vijf. Als je elke dag uit elke schijf iets eet, dan eet je gevarieerd en dus gezond. Je krijgt dan voldoende koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines, mineralen en vocht binnen. De schijf van vijf kent vijf groepen.

Maaltijdschijf; vijf groepen:

- groep 1: groente en fruit
- groep 2: brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- groep 3: zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers
- groep 4: vetten en olie
- groep 5: drinken (vocht)

7-3

Groep 1 bestaat uit groente en fruit. Deze groep is de bron van vitamine C en voedingsvezels. Van groente, fruit en brood kun je ruime hoeveelheden eten. Ze bevatten weinig calorieën, veel voedingsstoffen en ze geven een verzadigd gevoel. Dit is extra belangrijk voor mensen die letten op hun gewicht. Verder verlaagt een ruime consumptie van groente en fruit het risico op chronische ziekten. Daarom vormen zij de basis voor een gezonde voeding.

Groep 2 bestaat uit brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten. Groep 2 is de bron van koolhydraten, voedingsvezels, plantaardige eiwitten en mineralen.

Groep 3 bestaat uit zuivel (melk, melkproducten, kaas), vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers. Het is hoofdzakelijk de bron van dierlijk eiwit, B-vitamines en mineralen.

Groep 4 bestaat uit vetten en olie: halvarine, margarine, boter, zonnebloemolie, olijfolie. Deze groep is de bron van vet, vitamine A en D en linolzuur.

Groep 5 bestaat uit drinken (vocht). Water is misschien wel het belangrijkste voedingsmiddel. Het zorgt onder andere voor het transport van voedsel en afvalstoffen en zorgt ervoor dat cellen goed kunnen werken.

Wie zich houdt aan de aanbevolen hoeveelheden basisvoedingsmiddelen (zie schema) krijgt meer dan genoeg vitamines en mineralen binnen.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

Basisvoeding	1 tot 4 jaar	4 tot 12 jaar	12 tot 20 jaar	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	70+-ers
Brood	1-3 sneetjes	3-5 sneetjes	5-7 sneetjes	5-7 sneetjes	4-6 sneetjes	3-4 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	75 gram 1,5 aardappel of opscheplepel rijst/pasta	100-150 gram 2-3 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	200-250 gram 4-5 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	150-250 gram 3-5 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	150-200 gram 3-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	100-150 gram 2-3 aardappels of opscheplepels rijst/pasta
Groente	75 gram (1-2 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)
Fruit	1,5 vrucht (150 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Zuivel	300 ml melk(producten) en 10 gram kaas (1/2 plak)	300-450/600 ml* melk(producten) en 10-20 gram kaas (1/2 – 1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	400 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	550 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	50 gram	50-100 gram	100-120 gram	100-120 gram	100-120 gram	100-120 gram
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	15 gram	15-35 gram	20-30 gram	20-35 gram	20-35 gram	25-35 gram
Drinken (vocht)	0,8 liter	1-1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,7 liter

* De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. Voor de oudere kinderen in deze groep geldt 450-600 ml.

Voor driejarigen 1 tot 3 sneetjes brood per dag

Voedingshygiëne

Veel mensen beleven plezier aan het zelf bereiden en koken van eten. Zeker als ze dat samen met anderen doen. Maar je loopt daarmee ook wat gevaar. Jaarlijks krijgt bijna een miljoen mensen een voedselinfectie. Vaak gebeurt dit thuis. Een diarree loop je gemakkelijker op dan je denkt. Oorzaak? Misschien wel een tekort aan voedingshygiëne. Dat wordt lastig sporten dus. Met een paar eenvoudige maatregelen is veel ellende te voorkomen.

Voedingshygiëne:

- ontdooi bevroren voedsel in koelkast
- bewaar restjes niet langer dan twee dagen in koelkast
- hou koelkast schoon
- koop geen voedsel waarvan de verpakking stuk is
- eet geen voedsel na de houdbaarheidsdatum
- hou keuken en keukengerei schoon
- zorg dat afwaswater goed heet is en neem een schone vaatdoek
- was regelmatig je handen

7-4

Ontdooi geen bevroren voedsel op de verwarming of in een kastje in verband met een mogelijke salmonellabesmetting. Ontdooi altijd in de koelkast. De temperatuur is daar 4-7°C. Leg het voedsel daar in een bak, zodat dooiwater weggegooid kan worden.

Het is zonde om eten dat overblijft, weg te gooien. Restjes eten kun je bewaren, maar doe dit niet langer dan twee dagen en bewaar het altijd in de koelkast. Maak de koelkast elke twee weken schoon met heet sodawater.

Bij het kopen van voedsel moet je goed opletten. Je koopt toch zeker geen gekneusde eieren of ingedeukte blikken groente? Doe dat niet, want botulisme (voedselvergiftiging) ligt op de loer. En natuurlijk moet je goed op de houdbaarheidsdatum letten.

In de keuken moet alles goed schoon zijn. Materialen waarmee vlees, melkproducten en eieren zijn bereid, zijn gauw besmet met salmonella. Dus aanrechten, snijplanken, messen, borden, blikopeners en kaasschaven, maak ze extra grondig schoon. Knoei niet met de broodtrommel, met koekjes of kaas. Dit is voer voor muizen. En zijn er vliegen in de keuken? Verjaag ze! Weet je wat het meest vieze ding in de keuken is? De vaatdoek. Vaatdoe-

ken lijken vaak schoner dan ze in werkelijkheid zijn. Bacteriën verstoppen zich erg graag in die vochtige doeken. Stop een gebruikte vaatdoek in de wasmachine en pak een schone. Als je afwast, zorg dan dat het afwaswater zeker 70ºC is.

Een laatste tip: was regelmatig je handen. In ieder geval voordat je gaat koken, na aanraking met rauw vlees en als je naar het toilet bent geweest. Doe je dit niet en je zit vervolgens met je handen aan je eten, dan kun je daar behoorlijke diaree van krijgen.

Extra voorzichtigheid is geboden wanneer je kip of kalkoen gaat bereiden.

Kip en kalkoen zijn vleessoorten die veel eiwitten bevatten. Eiwitrijke producten hebben één nadeel: ze kunnen bij verkeerde behandeling een voedingsbodem zijn voor bacteriën. Een goede behandeling van rauw pluimveevlees kan dergelijke problemen gemakkelijk voorkomen. Wat te doen?

- Koop bij het boodschappen doen kip en kalkoen als laatste. Leg de kip of kalkoen nooit alvast in de auto om vervolgens overige boodschappen te doen.
- Leg de kip en kalkoen direct na thuiskomst in de koelkast. Hou de kip en kalkoen gescheiden van andere vleessoorten en bewaar het niet langer dan 3 dagen na de aankoopdag.
- Hou rauwe kip en kalkoen altijd gescheiden van al bereid vlees. Leg ook nooit gebraden kip of kalkoen op een plank of bord waarop rauw vlees heeft gelegen.
- Maak de snijplank en het bestek na gebruik goed schoon.
- Was de handen zowel voor als na aanraking met rauwe kip of kalkoen.
- Zorg bij de bereiding dat kip en kalkoen altijd door en door gaar is.

Was je handen regelmatig

7.3 Voedingsstoffen

Zonder voeding kunnen we niet leven. Het is de energiebron voor alle levende cellen. Welke voedingsstoffen kennen we zoal?

Een gevarieerde maaltijd bevat:

- koolhydraten: snelle energieleveraars
- vetten: langzame energieleveraars
- eiwitten: bouwstoffen
- vitamines: voor een goed verloop van lichaamsprocessen
- mineralen: voor een goed verloop van lichaamsprocessen
- water

7-5

In een gevarieerde maaltijd komen alle voedingsstoffen voor. Koolhydraten (suikers) en vetten zijn de belangrijkste leveranciers voor energie. Eiwitten in onze voeding leveren belangrijke bouwstoffen. We breken ze af tot aminozuren. Dankzij deze bouwstoffen kunnen we groeien en beschadigde cellen repareren. Aminozuren stimuleren dus het herstel. Bovendien bevinden zich in voedingsproducten allerlei stoffen die verschillende processen in ons lichaam beter kunnen laten verlopen. We hebben ze slechts in zeer geringe hoeveelheden nodig: vitamines en mineralen. Tenslotte is er water. Zonder water zouden cellen niet kunnen functioneren.

Waar dienen koolhydraten voor?

Koolhydraten vormen het basisvoedsel van de meeste mensen. Ze dienen als energiestof. Het zijn meervoudige suikers, die door spijsverteringsorganen worden afgebroken. We kunnen koolhydraten relatief snel afbreken tot enkelvoudige suikers, zoals glucose. Hieruit halen we energie.

Het lichaam moet altijd een basishoeveelheid suiker, de suikerspiegel, hebben in het bloed en de spiercellen om te kunnen functioneren. Insuline en glucagon (hormonen van de alvleesklier) houden de bloedsuikerspiegel constant, ook wanneer we flinke (sport)inspanningen leveren.

Nemen we meer koolhydraten op dan we op dat moment nodig hebben, dan zetten we deze om in reservesuiker: glycogeen. Deze stof wordt opgeslagen in de spieren en in de lever. Als er voldoende glycogeen is, dan zal het lichaam deze overtollige suikers vervolgens in vet omzetten. Daarom maakt teveel bier, cola, snoep en gebak ons ook echt dik!

Koolhydraatrijke voedingsproducten bevatten meestal veel voedingsvezels. Dit is belangrijk voor de stoelgang. Het houdt vocht vast, waardoor de ontlasting indikt. Een volwassene heeft dagelijks minimaal 25 gram vezels nodig. Ze stimuleren een goede darmwerking. Bij darmklachten (verstopping, gevoelige darm en aambeien) kan vezelrijke voeding helpen.

Waar dienen vetten voor?

Vet is ook een energieleverancier. De afbraak van vetten kost ons echter veel meer zuurstof dan de afbraak van koolhydraten. Vet als energie is daarom niet zo efficiënt. Bovendien is de afbraaktijd voor vet voedsel extra lang. Energie uit vet krijgen we dus laat beschikbaar. Vaak te laat.

Vet als energiebron wordt vooral gebuikt als de inspanning niet te zwaar is en lang duurt. Je moet dan wel over een voldoende vetvoorraad beschikken. Dit gaat dus niet op voor die afgetrainde wielrenners, triatleten en hardlopers die 2½ tot 10 uur moeten presteren. Zij moeten voortdurend koolhydraten eten, omdat hun vetbronnen ontoereikend zijn en ze ermee onvoldoende snelheid kunnen ontwikkelen.

Vet geeft voeding een lekkere smaak. Dat verklaart waarom onze vetconsumptie te hoog is. Vet bevat soms wel 45% van de dagelijkse voeding. Dat leidt tot welvaartsziekten. Alle Nederlanders krijgen dan ook de volgende adviezen:

- Vet mag niet meer dan 25% van de dagelijkse voeding bevatten.
- Beperk vooral de verzadigde vetzuren en streef naar onverzadigde vetzuren. Plantaardige vetten dus. Deze zitten onder andere in granen, maïs, olijf en noten.
- Eet niet vetloos. Vet bevat vitamines A, D, E en K. Vetloos eten leidt daarom tot vitaminetekort.

Vet kun je vaak zien: in boter, bakvet, olie, organen en in vlees. Jammer genoeg is het veelal ook onzichtbaar. Zoals in kaas, melk, brood, koek, gebak, pindakaas, chocola, frites, ei en noten.

Bij vet eten denken mensen vaak aan een te hoog cholesterolgehalte. Cholesterol is een vetachtige stof die onmisbaar is bij de opbouw van celwanden. Een te hoog gehalte aan cholesterol in het bloed kan echter de bloedvaten vernauwen (artheriosclerose) waardoor organen onvoldoende zuurstof krijgen. Het kan dus leiden tot hart- en herseninfarcten.

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte van het bloed. Vis bevat weinig verzadigd vet en kun je dus rustig eten. Linolzuur werkt cholesterolverlagend. Zonnebloem-, soja- en maïsolie bevatten veel linolzuur. Het cholesterolgehalte kan gemeten worden door middel van een bloedonderzoek. Een gehalte van minder dan 5 is ideaal, tussen de 5 en 6,5 is het goed. Bij een gehalte tussen de 6,5 en 7,9 zijn dieet en medicijnen nodig. Is het gehalte meer dan 8, dan is nader onderzoek nodig.

Waar dienen eiwitten voor?

Eiwitten krijgen we binnen door het eten van vlees, kip, vis, kaas, ei en melkproducten. Dat zijn dierlijke eiwitbronnen. Tevens vetbronnen dus. Plantaardige eiwitten zijn afkomstig van diverse soorten boontjes, erwten en sojaproducten.

Eiwitten breken we af tot aminozuren, waarmee we lichaamscellen kunnen opbouwen of vervangen. Ons lichaam is uit 24 verschillende aminozuren opgebouwd. Essentiële aminozuren (8 stuks) kan ons lichaam niet (snel genoeg) maken. Deze moeten we uit de voeding halen. De niet-essentiële aminozuren (16 stuks) kunnen we wel zelf produceren.

Niet alle voedingseiwitten zijn van evenveel waarde. Aan sommige aminozuren hebben we een grotere behoefte. Daarom moeten we gevarieerd eten, zodat we alle benodigde aminozuren ruimschoots binnen krijgen.

In het algemeen eten westerse mensen teveel eiwit.

Waar dienen vitamines voor?

We weten het inmiddels wel: vitamines zijn goed voor de gezondheid. Daar kwamen we vroeger door schade en schande wel achter. Als je bijvoorbeeld langdurig op zee was en bepaalde stoffen niet at, ontstonden ziektes als scheurbuik, Engelse ziekte en Krop. Ouderen kennen de lepels ‘levertraan’ nog. Brrrr! Je werd er wel flink van.

Vitamines zijn in zeer kleine hoeveelheden nodig, en zorgen voor een goed verloop van vele processen in het lichaam. Ons lichaam kan deze niet zelf maken. We moeten ze dus

eten. We overdrijven hierin echter ook. We kopen potjes vol vitamines. Dan blijven we gezond, denken we. Maar het slikken van extra vitamines heeft weinig zin. We hebben slechts zeer kleine hoeveelheden nodig. Wat we niet kunnen gebruiken, scheiden we weer af. Jammer van dat dure geld dus.

Een gebrek aan vitamines openbaart zich pas na lange tijd. Inname van vitamines heeft pas op langere termijn effect. In Nederland hebben we in het algemeen niet gauw gebrek aan vitamines.

Waar dienen mineralen voor?

Mineralen behoren tot de bouwstoffen en regulerende stoffen die in het voedsel aanwezig moeten zijn. We kunnen ze niet zelf maken. Zonder mineralen functioneren we niet behoorlijk. We hebben er maar weinig van nodig. Mineralen spelen vooral een rol in de cellen van ons lichaam en vormen een bestanddeel van enzymen, of activeren deze. Hun werking is in grote mate overeenkomstig met die van vitamines. Tekorten merken we pas op wanneer het lichaam minder begint te functioneren. Dit verdwijnt weer als mineralen aan de voeding worden toegevoegd.

Heeft het slikken van extra vitamines zin?

Waar dient water voor?

We bestaan voor circa 60% uit water. Water vormt daarmee misschien wel de allerbelangrijkste voedingsstof. En dat begrijpen we niet altijd. Wat is de functie van water?

Functie van water:

- transportmiddel voor voedsel en afvalstoffen
- reguleert warmte
- zorgt dat cellen goed kunnen werken

7-6

Dehydratie oftewel uitdroging, is een tekort aan vocht. Dit zien we soms optreden bij oudere mensen. Vaak uit angst om 's nachts naar het toilet te moeten, drinken ze overdag te weinig. Ook bij diarree en koorts bestaat een grotere kans op uitdroging. Duursporters die bij warm weer presteren en onvoldoende hebben gedronken, kunnen ernstige uitdrogingsverschijnselen krijgen. Denk maar aan Manon uit de inleiding.

Zonder water kunnen we niet lang in leven blijven. Hongerstakers die wel drinken, leven, afhankelijk van hun weerstand, veertig tot zestig dagen. Drinken ze daarbij ook niet, dan sterven ze vaak binnen vier dagen.

We verliezen elke dag anderhalf tot drie liter water, door:

- transpireren via de huid;
- plassen en ontlasten;
- uitademen als condens.

Dat verlies aan vocht moet aangevuld worden, zodat we niet uitdrogen. Dit doen we door elke dag:

- twee tot drie glazen water uit de kraan te drinken;
- koffie, thee, fris en melk te drinken;
- groenten en fruit (75-95% ervan is water) te eten.

7.4 Voeding, energie en lichaamsgewicht

Uit onze voeding halen we energie. Energie drukken we uit in kilocalorieën, of in kilojoules [1 Kcal = 4,2 KJ]. Energie gebruiken we om twee soorten stofwisseling te realiseren:

Energie voor twee soorten stofwisseling:

- ruststofwisseling: energie voor vitale organen
- arbeidsstofwisseling: energie voor alle 'extra' inspanning

7-7

Met de ruststofwisseling voorzie je de vitale organen van energie. Hart, longen, spijsverteringsorganen, hersenen en spiercellen werken de hele dag. Het enige wat ze nodig hebben is energie. De grootte van je lichaam bepaalt hoeveel kcal. je daarvoor nodig hebt.

De arbeidsstofwisseling is nodig voor al het extra's dat je doet bovenop de ruststofwisseling. Naar school fietsen, TV kijken, sporten en lezen… het kost allemaal energie. De grootte van deze stofwisseling hangt niet alleen af van de arbeid die je verricht, maar ook weer van de grootte en zwaarte van je lichaam.

De weegschaal is een aardige graadmeter of je voedingsenergie in goede balans is met je dagelijkse activiteiten. Want elk pondje gaat door het mondje. Word je zwaarder, dan ligt dat dus meestal aan onbalans tussen voeding en beweging. Een enkeling heeft echter een ziekte onder de leden, zoals obesitas (vetzucht).

Een indicatie voor energiebehoefte (in kcal. per dag) voor diverse soorten personen.

M/V	Gewicht en vet%	Sportpatroon	Ruststofwisseling in kcal	Arbeidsstofwisseling in kcal
V	48 kg, 15% vet	Dans	1200	2700
V	48 kg, 24% vet	Geen sport	1000	2100
V	65 kg, 30% vet	Geen sport	1200	2300
M	75 kg, 18% vet	Geen sport	1650	2600
M	75 kg, 8 % vet	Duursport	1850	3600

Kilocalorieën en kilojoules

De energie die ons lichaam nodig heeft, drukken we uit in kilocalorieën (kcal) of in kilojoules (KJ). Het calorieverbruik hangt niet alleen af van de arbeid die je verricht, maar ook van de grootte en zwaarte van je lichaam.

1 kcal	= 4,184 KJ
1 g eiwit	= 17 KJ (4 kcal)
1 g vet	= 37 KJ (9 kcal)
1 g koolhydraten	= 17 KJ (4 kcal)

10 minuten lopen bij verschillend tempo: calorieverbruik (kcal.)

gewicht	7 min 30 per km	5 min 30 per km	4 min per km	3 min 15 per km
59 kg	78	108	148	176
63,5 kg	85	117	160	191
77 kg	102	141	192	230
90,5 kg	121	166	228	272

Op het etiket van de producten die je koopt, kun je lezen hoeveel kilocalorieën per 100 gram je binnenkrijgt. Zolang je 'op gewicht blijft', doe je het goed. Je krijgt precies genoeg kilocalorieën binnen, niet teveel en niet te weinig. Wanneer je zwaarder wordt of juist afvalt, dan is er sprake van een onbalans tussen voeding en beweging. Je moet dan of meer of minder gaan eten, of meer of minder gaan bewegen.

Voeding en lichaamsgewicht

Hoeveel mag ik wegen? Eerlijk gezegd kun je dat zo niet zeggen. Het meten van je lichaamsgewicht betekent eigenlijk niet zoveel. Nou ja, je weet of je bent aangekomen of bent afgevallen. Echter je lichaamsgewicht schommelt nogal, zelfs op een dag. Meet daarom altijd 's ochtends, na het plassen. Een afname van je gewicht kan ook het gevolg zijn van vochtverlies, bijvoorbeeld na het sporten. Dit gewichtsverlies is snel weer gecompenseerd door te drinken en te eten.

Een gewichtstoename hoeft ook niet altijd ongunstig te zijn. Training leidt tot meer spiermassa waardoor je juist in gewicht toeneemt! Je kunt ook nauwkeuriger naar je lichaamsgewicht kijken door dit te combineren met je lichaamslengte. Dit wordt de Quotelet-index (QI) of ook wel de Body Mass Index (BMI) genoemd. Hierbij wordt berekend of je lichaamsgewicht juist is ten opzichte van je lichaamslengte.

Hiervoor is de volgende formule:

$$\text{QI of BMI} = \frac{\text{Lichaamsgewicht (in kg)}}{\text{Lengte 2 (in meters)}}$$

Normtabel BMI	
ondergewicht	< 18.5
gezond	18.5 - 25
overgewicht	25 - 30
obesitas (ernstig overgewicht)	> 30

Frank is 25 jaar, weegt 85 kg en is 185 cm lang.

85 : (1,85x1,85) ofwel 85 : 3,4225 = 24,8

Frank heeft dus een gezond gewicht!

7.5 Voeding voor sporters

Voor elke inspanning is energie nodig. Die energie wordt vooral gehaald uit de verbranding van de koolhydraten en vetten uit de voeding.

Voeding voor sporters:

- recreatiesport: normale gezonde voeding
- intensieve sportbeoefening: extra voeding of speciale samenstelling
- topsporters: persoonlijk voedingsadvies
- drinken voordat dorstgevoel ontstaat

7-8

Voeding op maat

Voor recreatiesporters is een goed samengestelde voeding volgens de Schijf van Vijf voldoende. Alleen bij intensieve vormen van sportbeoefening kan extra voeding of een speciale samenstelling van de voeding noodzakelijk zijn voor voldoende energie en optimale prestaties. Alleen topsporters hebben een persoonlijk voedingsadvies nodig.

Sportdrank: extra koolhydraten, maar ook veel suikers

Vocht

Het lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water; het hoofdbestanddeel van bloed en ander lichaamsvocht. Het is een transportmiddel voor voedingsstoffen en afvalstoffen, maar zorgt ook voor de temperatuurregulatie van het lichaam. Om goed te kunnen sporten moet de vochtbalans zowel voor, tijdens, als na het sporten in evenwicht worden gehouden.

Tijdens het sporten produceert het lichaam meer warmte. Om te voorkomen dat de lichaamstemperatuur daardoor te veel stijgt, verdampt het lichaam extra vocht door te transpireren. Door de lichamelijke activiteit versnelt ook de stofwisseling. De extra afvalstoffen die daardoor ontstaan verlaten het lichaam via de urine. Ook hiervoor is extra vocht nodig.

Al bij een vochtverlies van 1% van het lichaamsgewicht wordt de stofwisseling negatief beïnvloed en verminderen de prestaties. Als het lichaam behoefte heeft aan vocht, ontstaat een dorstgevoel. Dit ontstaat echter pas bij een vochtverlies van 2%. Bij het sporten is het daarom belangrijk te drinken voordat een dorstgevoel ontstaat. Bij duurinspanningen van een uur of langer is één liter vocht per uur aan te raden, zeker bij warm weer.

Water en sportdrankjes

Water is een goede dorstlesser die snel door het lichaam wordt opgenomen. Ook zijn er zogenaamde isotone en hypotone dorstlessers. Bij isotone drankjes is de concentratie van suikers en zouten van de drank hetzelfde als die van het bloed, waardoor de drank snel in het bloed wordt opgenomen. Hoewel die concentratie bij hypotoon vocht juist lager is, wordt ook hierbij het water snel opgenomen. Het lichaam neemt gewoon water echter net zo snel op. Voor het vocht zijn deze speciale sportdranken daarom niet nodig. Wel leveren ze energie door de koolhydraten die ze bevatten. Energiedranken (hypertone dranken) bevatten relatief veel suikers waardoor ze niet geschikt zijn als dorstlesser.

Vitamines en mineralen

De gemiddelde sporter die zich houdt aan de regels voor verstandige voeding, krijgt meer dan genoeg vitamines en mineralen binnen. De extra energie die bij het sporten wordt verbruikt, kan het beste uit gewone voedingsmiddelen worden gehaald omdat deze ook de nodige vitamines en mineralen leveren. Wie toch extra vitamines wil slikken, doet er verstandig aan om niet meer dan éénmaal de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te gebruiken.

Vitamine B1

Eén van de vitamines waarvan de behoefte verhoogd kan zijn bij intensieve sportbeoefening is vitamine B1 (thiamine). Deze vitamine helpt bij de koolhydraatstofwisseling. Door als koolhydraatbron vooral de ongeraffineerde zetmeelrijke producten zoals zilvervliesrijst, bruine broodsoorten, volkoren macaroni, aardappelen en peulvruchten te kiezen, krijgt het lichaam voldoende vitamine B1 binnen.

Vitamine B2 en B6

Krachtsporters met een relatief grotere spiermassa hebben een verhoogde behoefte aan eiwit. Veel eiwitrijke producten als vlees, melk en melkproducten zijn goede bronnen van de vitamines B2 en B6. Het is daarom niet nodig extra preparaten met B2 of B6 te gebruiken.

Voorzichtig met voedingssupplementen

Behalve vitamines en mineralen bevatten voedingssupplementen voor sporters soms ook cafeïne, creatine en bepaalde aminozuren. Deze stoffen zouden de sportprestatie bevorderen en worden voor dat doel ook verkocht. Cafeïne heeft inderdaad een positief effect op de lichamelijke prestatie en maakt de sporter meer alert. Afhankelijk van de dosering kan cafeïne echter ook bijwerkingen hebben zoals hartkloppingen en darmklachten. Bij overschrijding van een bepaalde grenswaarde staat cafeïne bovendien op de dopinglijst.

Cafeïne maakt alert, maar heeft ook bijwerkingen

7.6 In de sportpraktijk

Rianne is een gemiddelde sporter. Ze sport zo'n vier keer per week. Aangezien ze een drukke baan heeft, is dit moeilijk te combineren. Het eten schiet er dan wel eens bij in. Vaak slaat zij dan maar een warme maaltijd over en vervangt deze door een broodmaaltijd. Voor de televisie pakt ze dan vaak nog wat lekkers: chips of chocolade. Ook gaat ze regelmatig eten halen. Meestal bij de frituur. Voedingssupplementen, sportdranken en multivitaminen moeten dit aanvullen.

Sporters hebben geen sportdrankjes en voedingssupplementen nodig. De industrie zou daar wel belang bij hebben, maar wij dienen vooral ons gezond verstand te gebruiken. Sporters die menen dat hun sportvoeding alleen kan bestaan uit trendy sportdrankjes, energieconcentraten en voedingssupplementen, maar vervolgens hun dagelijkse portie chips, mars en patat nemen, zijn verkeerd bezig. Sporters hebben allereerst baat bij algemene richtlijnen voor de keuze van de alledaagse voeding.

De extra energie die voor het sporten nodig is, kan het beste uit normale voedingsmiddelen worden verkregen omdat die ook de nodige vitamines en mineralen leveren. Hierdoor heeft de sporter geen aanvullingen nodig in de vorm van een vitaminesupplement. Extra vitamines verhogen de prestaties niet. Een vitaminetekort kan de prestaties wel nadelig beïnvloeden, maar de kans op een tekort is erg klein. Wie toch extra vitamines wil slikken, doet er verstandig aan een supplement met niet meer dan éénmaal de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te slikken.

Tip 1

Houd je aan de regels voor verstandige voeding (schijf van vijf). Dit betekent:

1 Eet gevarieerd.
2 Eet niet teveel.
3 Eet minder verzadigd vet.
4 Eet veel groente, fruit en brood.
5 Eet veilig.

Tip 2

Je hoeft sporters niet te stimuleren allerlei sportdrankjes en voedingssupplementen te nemen. Sportvoeding is allereerst normale, gezonde voeding. De voedingsadviezen gelden voor iedereen, ook voor sporters. Maar omdat sporters veel bewegen en hard trainen, moeten ze extra maatregelen nemen. Waarom?

- sporters hebben extra energie nodig;
- sporters moeten extra attent zijn op het herstel;
- sporters moeten de stofwisselingsprocessen extra ondersteunen.

Tip 3

Raad de sporter aan meerdere kleine maaltijden per dag te eten. Het is niet verstandig dat sporters zich houden aan de klassieke drie maaltijden per dag. Hoe groter de tijd tussen de maaltijden, des te meer calorieën per maaltijd de sporter opneemt. Hij zit dan lange tijd met een volle maag, want het lichaam heeft veel tijd nodig om die voedselbrij af te breken, te verteren en te vervoeren naar bloed en spiercellen. En je weet, sporten met een volle maag is niet fijn. Sporters doen er goed aan vaker kleine maaltijden te eten. Sporters zijn dan nooit hongerig en voelen zich ook nooit te 'vol´ om te sporten. De laatste 'zware' maaltijd neem je 2 uur voor een training en 2 tot 3 uur voor een wedstrijd.

Een sporter verliest tijdens het sporten veel vocht. Bij vochtverlies wordt de stofwisseling negatief beïnvloed en verminderen de prestaties. Het is dus voor een sporter heel belangrijk op de vochtbalans op peil te houden.

Tip 4

Geef de sporter de volgende tips wat betreft zijn drinkgedrag:

- Drink elke dag 2 liter vocht, vooral (kraan)water.
- Drink na elke training 2 bekers water.
- Controleer je plas en je plasgedrag. Je drinkt voldoende als je dagelijks 4 tot 5 keer moet plassen. De urine behoort helder te zijn en de kleur lichtgeel.
- Drink bij voorkeur elke 15-20 minuten water of sportdrank.
- Drink steeds tussen 200-400 ml per keer.
- Wacht niet met drinken tot je dorst krijgt. Je bent dan te laat.
- Sla geen drankpost over bij een sportwedstrijd.
- Maak van de gelegenheid gebruik door in pauzes van wedstrijden goed te drinken.
- Drink tijdens sport geen koolzuurhoudende drank.
- Matig het gebruik van cafeïnehoudende drank (koffie, cola) en gebruik deze niet meer na de middag. Het effect van cafeïnehoudende drank is tot 5 uur na het gebruik nog in je lichaam. Hierdoor kunnen er slaapproblemen ontstaan.
- Vermijd ijskoude drank. Neem ook geen ijsklontjes als dorstlesser. Drank moet wat lauw van temperatuur zijn.
- Oefen tijdens trainingen het drinken van water of sportdrank, vooral bij sporten met schokbelasting.

Kijken we wat nauwkeuriger naar duursport, krachtsport en team- of spelsport, dan zijn er verschillende accenten in de voedingsadviezen. Bij duursporten wordt het lichaam gedurende enige tijd belast. Voorbeelden zijn schaatsen, triatlon, wielrennen, langlaufen, roeien, snelwandelen, bergbeklimmen en zwemmen (meer dan 400 meter).

- Bij langdurige, rustige belastingen verloopt de energievoorziening met name via de verbranding van zowel koolhydraten als vetten. Hoe langer de belasting duurt, hoe meer vetten gebruikt worden. Hoe hoger de intensiteit, hoe meer glycogeen (opgeslagen koolhydraten) gebruikt worden. Glycogeen is een snel bruikbare energiereserve van het lichaam die in de lever en in de spieren wordt opgeslagen. Daarom is het voor duursporters van belang over veel opgeslagen koolhydraten te beschikken. Omdat koolhydraatrijke voeding (pasta's, brood, aardappelen) een groot volume heeft, is het goed de voeding zoveel mogelijk over de dag te verdelen, bijvoorbeeld door naast de hoofdmaaltijden tussenmaaltijden in te lassen.
- Het leegraken van de glycogeenvoorraad wordt uitgesteld door koolhydraatrijke tussendoortjes zoals fruit (een banaan is gemakkelijk en bevat veel koolhydraten), biscuits en snoep, preparaten als koolhydraatrijke dranken en halfvloeibare voeding, brood (krentenbol), ontbijtkoek. Een klontje suiker of druivensuiker helpen ook, maar slechts voor korte duur.
- Ongeveer twee uur voor het sporten moet er niet meer gegeten worden. Wel kan ter ondersteuning van de prestaties tijdens de laatste vijf minuten voor het sporten een koolhydraatrijke drank worden gebruikt.
- Tijdens de duursport is het belangrijk te blijven drinken.

In krachtsporten zoals bodybuilding, kogelstoten en gewichtheffen staat de ontwikkeling van spierkracht voorop. Daarnaast zijn er de zogenaamde snelkrachtsporten zoals schaatsen (sprint), zwemmen (korte afstanden), sprinten (atletiek), skiën, boksen en turnen.

- Het lichaam van de meeste krachtsporters bestaat uit meer spierweefsel en daardoor meer eiwit. Dit betekent dat krachtsporters een iets hogere eiwitbehoefte hebben dan andere sporters. Krachtsporters hebben geen speciale eiwitrijke voedingsmiddelen of preparaten nodig. De gemiddelde voeding in Nederland bevat al meer eiwit dan wordt aanbevolen. Bovendien eten sporters meer omdat ze meer energie verbruiken. En met deze grotere hoeveelheid voedsel krijgen ze ook meer eiwitten binnen. De meest bekende eiwitbronnen zijn de dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, ei, kaas en melk. Ook eiwitten uit plantaardige producten worden omgezet in lichaamseiwitten; eiwitleveranciers zijn bijvoorbeeld granen, brood, peulvruchten, sojaproducten, noten en aardappelen.

- De angst voor koolhydraten als 'dikmakers' is volkomen onterecht. Ook tijdens de langdurige trainingen van krachtsporters zijn koolhydraten juist goede energieleveranciers. Voldoende koolhydraten in de voeding voorkomen dat het lichaam eiwitten als energiebron gebruikt. Het lichaam heeft de eiwitten nodig voor de spieropbouw. Ook voor krachtsporters is het daarom belangrijk voldoende koolhydraatrijke producten, zoals brood, aardappelen, pasta (zoals spaghetti en macaroni), rijst en peulvruchten te eten.

Bij team- en spelsport kan de intensiteit in training en wedstrijd sterk wisselen. Het ene moment wordt een beroep gedaan op snelheid, het andere moment op sprongkracht. Voorbeelden zijn voetbal, tennis, volleybal, hockey, squash, tafeltennis, waterpolo.

- Net als duursporters moeten ook de team- en spelsporters zorgen voor voldoende koolhydraten in de voeding. Als gegeten wordt volgens de spelregels goede voeding, krijgt het lichaam voldoende koolhydraten en andere voedingsstoffen binnen.
- Op trainingsdagen en wedstrijddagen is wat extra energie nodig. Een krentenbol en twee extra boterhammen met beleg als tussendoortje is al voldoende. Het eten voor het sporten mag echter geen klachten veroorzaken. Daarom moeten de eetmomenten afgestemd worden op de tijden van trainingen en wedstrijden. Het beste is om tussen het eten en de training of wedstrijd een pauze van minimaal 2 uur te nemen.
- Tijdens het sporten is het goed in de pauze of time-out iets te drinken. Als het sporten langer duurt dan één à anderhalf uur, heeft het lichaam behoefte aan extra energie. Daarvoor is een drank met energie zoals vruchtensap, chocolademelk, thee met suiker of yoghurtdrank geschikt. Eventueel kan daarbij een cracker, biscuit, krentenbol, boterham of banaan gegeten worden.
- Na de training of wedstrijd hebben de meeste sporters wat dorst of trek. Neem dan thee met suiker, vruchtensap, (chocolade)melk, yoghurt met fruit of muesli.

Tip 5

Hou bij je voedingsadviezen rekening met de soort sport. Samenvattend voor alle sporters kun je de volgende praktische tips voor verstandige voeding geven:

- extra koolhydraten voor snelle energie, zowel voor, tijdens als na het sporten;
- geen vetten in uren vóór inspanning;
- extra eiwitten voor vooral krachtsporters;
- normale dosis vitaminen en mineralen;
- extra water.

Ineke is de sportbegeleidster van Rianne. Zij constateert dat Rianne er moe en bleek uitziet. "Ben je met een dieet bezig?", vraagt Ineke aan Rianne. "Nee, maar dat zou eigenlijk wel moeten. Ik word langzaam dikker, terwijl ik toch vier keer in de week sport en zo gezond mogelijk probeer te eten. Als het kan drie keer per dag." Ineke: "Voor een dieet moet je niet bij mij zijn, maar ik kan je wel enkele praktische tips geven. Misschien dat je er wat aan hebt."

Tip 6

De sportbegeleider is geen diëtist die gespecialiseerd is in sportvoedingsadviezen. Toch komen sporters vaak bij hem voor een (eenvoudig) voedingsadvies. Niet alleen met betrekking tot het verkrijgen van voldoende energie om de gevraagde arbeid te leveren, maar ook voor andere voedingsproblemen. Zo wordt een sportbegeleider vaak om advies gevraagd door sporters die (vinden dat ze) moeten 'lijnen'. Wat kan de sportbegeleider in zo'n geval doen? De sportbegeleider moet 'lijnende' sporters:

- doorverwijzen naar diëtist;
- wijzen op belang gevarieerde voeding;
- wijzen op het belang van vet in voeding.

THEMA 8 Gezondheid

8.1 Inleiding

Gezond zijn is het grootste goed. Je wenst het niet voor niks een ander toe als hij niest. Je lichaam in goede conditie houden is belangrijk voor je fysiek en mentaal welbevinden. Jonge sporters zijn over het algemeen gezond. Maar niet alle jongeren doen veel moeite om de conditie op peil te houden of verder te verbeteren. Sommigen eten te vet of te eenzijdig en drinken te veel alcohol en te weinig water. Ze hebben overgewicht, roken of hebben een intensief nachtleven.

Mirjam is een tienermeid van vijftien jaar. Mirjam krijgt er binnenkort een broertje of een zusje bij. Als je vraagt wat ze het liefste wil zegt ze: "Maakt niet uit, als het maar gezond is." Bij de geboorte van haar broertje Chris blijkt inderdaad alles erop en eraan te zitten. Gelukkig maar. De baby blaakt van gezondheid, zegt de verloskundige. Haar moeder heeft een flinke terugslag na de bevalling en blijft zich nog weken slap en moe voelen. Het herstel valt haar zwaar tegen. In de komende maanden huilt Chris toch wel erg veel. Meestal drinkt hij zijn flesje leeg, maar soms lijkt hij een beetje ziek. "Groeistuipen", zegt haar vader dan, "hoort erbij, had jij vroeger ook." Hij heeft gelijk. De verpleegkundige op het consultatiebureau neemt een aantal standaardtestjes af om te kijken of de baby gezond is. Er is niets aan de hand.

Mirjam doet haar best om haar ouders zoveel mogelijk te helpen. Ook als ze moe is en geen zin heeft. Ze moet bewust haar dagen en activiteiten indelen. Sander, de sportbegeleider van de hockeyclub, heeft dit gemerkt. Hij zegt: "Mirjam, je bent op de trainingen niet meer zo vrolijk en je ziet er moe uit. Zorg dat je genoeg slaapt en jezelf goed verzorgt. Door vermoeidheid loop je een grotere kans op blessures en presteer je minder." Mirjam geeft Sander gelijk. "Ik ga vanaf vandaag op tijd naar bed, want dit houd ik niet lang vol. Ik voel me altijd moe en heb eigenlijk nergens zin in."

Je eigen gezondheid in de gaten houden is belangrijk. Maar als sportbegeleider moet je ook voorlichting over gezondheid kunnen geven aan sportdeelnemers. Je moet ze verantwoord kunnen begeleiden. De sportbegeleider moet er dus heel wat van af weten.

De inhoud van dit thema:

8.2 Wat is gezondheid?

8.3 Het bevorderen van de gezondheid

8.4 Sport en gezondheid

8.5 In de sportpraktijk

8-1

Zorg voor voldoende rust en slaap, zeker bij grote lichamelijke inspanning

8.2 Wat is gezondheid?

Een goede gezondheid houdt meer in dan niet ziek zijn, of geen lichamelijk gebrek hebben. De World Health Organisation (WHO) omschrijft gezondheid als volgt:

Gezondheid:

een toestand van welbevinden op de volgende drie gebieden:

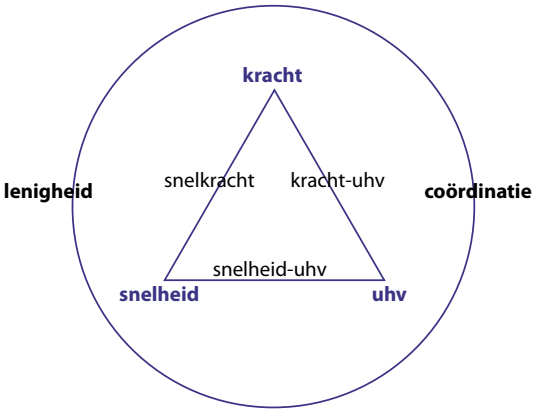
- fysiek of lichamelijk
- psychisch of geestelijk
- sociaal-maatschappelijk

8-2

Volgens de WHO bestaat gezondheid dus uit drie kenmerken. We zijn pas gezond als we op deze drie onderdelen in orde zijn. De onderdelen hebben natuurlijk veel met elkaar te maken. We zullen ze elk apart bekijken.

Fysieke of lichamelijke gezondheid

Lichamelijke gezondheid of fitheid is volgens de WHO, het vermogen om naar tevredenheid spierarbeid te verrichten, lichamelijk actief te zijn. Lichamelijke fitheid wordt vooral bepaald door coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen (uhv), kracht en snelheid. Dit zijn de bewegingseigenschappen. Als afkorting of ezelsbruggetje gebruiken we: CLUKS.



De vijf bewegingseigenschappen

Soms is lichamelijk niet-gezond zijn eenvoudig te constateren: een gebroken arm, griep, de ziekte van Pfeiffer of een verstuikte enkel. De dokter is de professional die dit soort zaken vaststelt. Deze voorbeelden van ongezondheid zijn meestal van tijdelijke aard. Zo zijn er ook voorbeelden te bedenken van blijvende ongezondheid zoals: suikerziekte of epilepsie.

Sommige mensen worden geboren met een bepaalde aanleg voor een ziekte. Dat noemen we erfelijkheid. Zo kan de dokter natuurlijk nog niet met zekerheid uitsluiten dat Chris, het broertje van Mirjam, geen aanleg voor een ziekte heeft. Maar gelukkig blijkt dat tot nu toe niet het geval te zijn. Af en toe ziek zijn hoort erbij, denk maar aan verkouden zijn of een griepje hebben.

In de volgende tabel zie je een overzicht van klachten rondom onze gezondheid:

De toptien van gezondheidsklachten

	Klacht	%	We doen er niets aan: %	We nemen medicijnen: %	We gaan naar de arts: %
1	Hoofdpijn	22	30	49	9
2	Rug	18	30	14	12
3	Gewrichtklachten	12	21	35	25
4	Stress	9	26	19	12
5	Allergie	8	25	43	5
6	Hoesten	8	32	42	18
7	Maag- en darmklachten	7	20	47	18
8	Slaapstoornissen	6	52	21	9
9	Kortademigheid	6	16	58	12
10	Hoge bloeddruk	6	16	50	13

Hoofdpijn: een veel voorkomende klacht

Psychische of geestelijke gezondheid

Als we geestelijk gezond zijn, zijn we in staat om redelijk zelfstandig onze problemen op te lossen. We noemen dit ook wel: mentaal vermogen. Hoe goed we in staat zijn mentale taken uit te voeren, hangt af van een aantal zaken:

Geestelijke gezondheid; hangt af van:

- situatie
- stemming
- motivatie

8-3

Mirjam wil haar moeder graag ondersteunen. Dat kost haar een deel van haar nachtrust. Ze is de laatste tijd dan ook vaak chagrijnig en snel aangebrand. Op school gaat het ietsje minder, haar vriendinnen snappen wel waarom. Die hebben in de gaten dat het voor Mirjam moeilijk is met zo'n kleine schreeuwer erbij thuis. Vandaag staat er een test tijdens de studieles op het programma. "Nou", denkt Mirjam, "dat zal dus wel niks worden. Ik kan me nauwelijks concentreren. Laat staan op van die stomme rekensommetjes die er vast weer bijhoren. Ik heb er trouwens ook absoluut geen zin in." De volgende dag krijgt Mirjam de uitslag van de test. Daar wordt ze niet bepaald vrolijker van!

Mirjam's geestelijke gezondheid hangt af van de situatie waarin ze verkeert (de thuissituatie met een nieuw broertje), haar stemming (chagrijnig, snel aangebrand) en haar motivatie (geen zin). Je ziet in dit voorbeeld ook dat geestelijke en lichamelijke gezondheid veel met elkaar te maken hebben. De ene toestand heeft directe invloed op de andere. De geestelijke gezondheid van Mirjam wordt bijvoorbeeld aangetast door slaapgebrek.

Net zoals lichamelijke ongemakken als pijn in de rug, griep of slaapgebrek (zoals bij Mirjam) invloed hebben op ons geestelijk welbevinden, zo zullen ook emotionele stoornissen en problemen vaak op lichamelijk gebied hun weerslag hebben. Ziekten die zich op lichamelijk gebied uiten, maar een psychische achtergrond hebben, worden psychosomatische ziekten genoemd. Eczeem, maagzweer en anorexia nervosa zijn hier voorbeelden van.

Psychische problemen hebben we allemaal wel eens. We raken gefrustreerd, zijn bezorgd of in de put. Niemand is permanent gelukkig. Meestal gaat dat vanzelf wel over. Soms kan een gesprek vervelende gevoelens wegnemen. Soms is professionele hulp van levensbelang. Depressies en angst komen in onze westerse samenleving het meest voor.

Depressies kenmerken zich door langdurige gevoelens van verdriet en hulpeloosheid. Het beïnvloedt het gedrag en de lichamelijke gezondheid in hoge mate. Niet altijd zijn depressies gemakkelijk te herkennen. Kenmerkend voor een depressie is bijvoorbeeld angstig gedrag, prikkelbaar gedrag, weinig sociale contacten, geen zin in seks. Als er ook sprake is van slaapstoornissen, gebrek aan eetlust, gewichtsverlies, grootheidswaanzin en concentratieverlies, dan is de depressie zwaar. Een depressie kan beginnen naar aanleiding van een grote verandering in het leven, zoals een verhuizing, bevalling of sterfgeval.

Angst, een geestelijke stoornis die we allemaal wel kennen, gaat gepaard met een aantal lichamelijke symptomen zoals zweten, hartkloppingen, hoofd- en spierpijn, vermoeidheid, maagklachten en gewichtsverlies. Angst is tot op zekere hoogte normaal en zelfs gezond. Een zekere stimulans om doelen te bereiken en veranderingen aan te kunnen, hebben we allemaal nodig. Maar soms is angst onredelijk en gaat angst over in paniek. Angst wordt een fobie, als bepaalde situaties of voorwerpen gepaard gaan met een paniekaanval. Angst is dan irrationeel.

Sociaal-maatschappelijke gezondheid

Maatschappelijke gezondheid uit zich in sociaal gedrag. Als we sociaal-maatschappelijk gezond zijn, zijn we in staat om met anderen samen te leven of samen te werken.

De meeste vriendinnen van Mirjam komen nog steeds graag bij haar langs. Vooral met haar kleine broertje tutten vinden ze geweldig. Alleen Susan heeft er wat moeite mee dat alles bij Mirjam om haar broertje draait. Ze komt niet zoveel meer bij Mirjam thuis. Niet dat ze ruzie daarover hebben hoor. Nee, ze kunnen nog prima met elkaar overweg. Ze zien elkaar gewoon bij de hockeyclub.

Susan respecteert de verschillen in geaardheid en standpunten. Dat is prima zo. Je hoeft het niet altijd eens te zijn met wat een ander doet of denkt. Maar toon je onvoldoende begrip voor anderen, of kijk je met minachting neer op anderen, dan gedraag je je asociaal. Dan ben je maatschappelijk ongezond. Er valt niet met je te leven. Dat is dus niet zo bij Mirjam. En ook niet bij Susan.

Onmaatschappelijk gedrag is ook weer sterk gekoppeld aan geestelijk welbevinden. We zien dat bijvoorbeeld duidelijk in de puberteit. Jongeren hebben dan moeite met de omgang met anderen. Met ouders, schoolleiding, de wetgeving, trainers en leeftijdgenoten. Ze snakken naar zelfstandigheid en hebben verwarrende emoties. Ruzies zijn vaak het gevolg.

Je lichamelijke gezondheid kan ook invloed hebben op je sociaal-maatschappelijke gezondheid. Denk maar eens aan migraine. Als je vaak migraine hebt, dan kan dit ten koste gaan van je sociale leven.

Je ziet het, de drie vormen van gezondheid staan niet los van elkaar.

Gezondheid is een opgave!

8.3 Het bevorderen van de gezondheid

Het is belangrijk om alert te zijn op je gezondheid. De overheid zou graag zien dat Nederlanders hun gedrag zouden verbeteren. We zouden ons niet alleen meer bewust moeten zijn van onze gezondheid, maar ook maatregelen nemen, die de gezondheid ook de lange termijn gunstig kunnen beïnvloeden. Maar dat valt niet mee. Ondanks de miljoenen euro's voor de antirookreclame, blijken veel jongeren nog steeds te roken.

Toch maken veel mensen zich best druk om hun gezondheid. Ook de commerciële markt heeft zich daar vol op gestort. Kijk maar eens naar alle reclames die beloven dat je met hun product gezonder en gelukkiger wordt.

Bedreigende factoren zijn invloeden die er voor zorgen dat je ongezond wordt. Het zijn situaties die je gezondheid bedreigen. De bedreigingen moet je zoveel mogelijk vermijden. Maar dat kan niet altijd.

Erfelijkheid kan ook een bedreiging zijn, maar daar kun jij niets aan doen. Dat heb je mee gekregen van je ouders. Iedereen heeft een andere levensverwachting. De ene levensverwachting is korter dan de andere. Door je manier van leven kun je dat een beetje beïnvloeden.

Ook het sociaal-economische milieu (het gezin, de familie) waarin je opgroeit, heb je niet in de hand. Onderzoek heeft aangetoond dat de sociaal-economische situatie invloed heeft op de lichamelijke gezondheid. Een slechte huisvesting, een slechte voeding en een slechte gezondheidszorg beïnvloeden de lichamelijke gezondheid negatief. Kinderen van ongeschoolde ouders zijn ook vaak minder gezond dan kinderen van ouders met een hogere opleiding. Helaas kun je er niets aan doen waar je geboren wordt.

Veel hebben we wél zelf in de hand. Gezondheid is niet slechts een kwestie van geluk of pech hebben. Om je gezondheid te behouden, moet je wel wat doen. Of laten.

Gezondheid is niet alleen een gave, maar ook een opgave

Wat kunnen we zoal doen of laten om onze gezondheid te bevorderen?

Bevorderen gezondheid:

- gezond leven:
  - gezonde voeding
  - voldoende beweging
  - voldoende nachtrust
  - goede lichaamshygiëne
  - regelmatig zelfonderzoek
  - regelmatig laten onderzoeken door arts of specialist
- risicovol gedrag vermijden, zoals:
  - roken
  - drugs gebruiken
  - teveel blootstellen aan zonlicht
  - teveel alcohol drinken
  - stress
  - risicovolle situaties aangaan
  - onveilig vrijen

8-4

Je kunt je gezondheid dus positief beïnvloeden, vooral je lichamelijke gezondheid. We moeten gaan sporten, regelmatig een flinke wandeling gaan maken, niet te vet eten, niet roken, niet meer dan twee glazen wijn per dag drinken, rechtop zitten en lopen, goede schoenen dragen, tanden flossen, enzovoort. Zo zou Mirjam er goed aan doen om te zorgen dat ze voldoende slaap krijgt.

Je geestelijke en sociale gezondheid is ook wel enigszins te sturen, al is dit een stuk moeilijker. Wat je kunt doen is bijvoorbeeld een vriend(in) in vertrouwen nemen als je ergens over tobt, een gesprek aangaan met je baas als de werkdruk te groot wordt, of lid worden van een sportvereniging als je vindt dat je te weinig sociale contacten hebt.

Roken verhoogt de kans op een hartinfarct

De meeste mensen weten heel goed wat goede en wat slechte leefgewoontes zijn. Veel mensen leven echter ongezond om sociaal-maatschappelijk beter te functioneren. Denk maar aan te vet eten (zakendiners, buurtbarbecue), roken, alcohol drinken, en dergelijke. Dit gedrag is niet goed voor je lichamelijke gezondheid, maar het is "zo gezellig". Zo zie je dat gedrag een positieve invloed kan hebben op de ene vorm van gezondheid en tegelijkertijd een bedreiging vormt voor de andere.

Als we het hebben over het aangaan van risicovolle situaties, dan kun je denken aan te hard rijden in de auto of met alcohol op achter het stuur gaan zitten. Maar denk ook eens aan de vele risicosporten die we tegenwoordig kennen, zoals het bungeejumpen en raften.

Door onveilig te vrijen, vrijen zonder condoom, loop het risico om SOA op te lopen. SOA betekent Seksueel Overdraagbare Aandoening. Je gezondheid wordt geschaad, doordat je de ziekte van een ander overneemt, bijvoorbeeld aids, chlamydia, gonorroe.

Met regelmatig zelfonderzoek blijf je alert op veranderingen en tekenen van ziekte. Zo kun je je huid onderzoeken op moedervlekken, wratten en jeuk. Vrouwen kunnen hun borsten het beste aan het einde van elke menstruatie op knobbeltjes onderzoeken. Mannen kunnen dit bij hun testikels doen, het liefst in een warm bad.

Daarnaast is het verstandig om je regelmatig te laten onderzoeken door een arts of specialist. Voor jonge mensen tot 30 jaar houdt dat vooral in:

- oogonderzoek 1 x per jaar, om spieraandoeningen van het oog en oogziekten op te sporen, zeker als er diabetici in de familie zijn;
- gebitscontrole 1-2 x per jaar, om de gezondheid van tanden, tandvlees, tong en mond te controleren, zeker voor personen die roken;
- uitstrijkje elk jaar, om het slijmvlies van de baarmoederhals te controleren op abnormale cellen, zeker voor seksueel actieve vrouwen.
- bloeddrukmeting elke 3-5 jaar, om in een vroeg stadium hypertensie te constateren, zeker als in de familie hoge bloeddruk, hart- en nierziekten voorkomen.
- cholesterolbepaling op 20-jarige leeftijd, ook hier om vroeg te constateren of er verhoogd risico op een hartinfarct is.

Hygiëne is ook belangrijk voor een goede gezondheid.

8.4 Sport en gezondheid

Tom is veertig jaar. Hij heeft inmiddels een klein welvaartsbuikje. Zijn werk bestaat uit veel bureauarbeid; bellen en computeren vormen de hoofdmoot. Vroeger deed hij nog wel een beetje aan sport. In zijn studententijd was hij een van de roeiers in de heren-8. De laatste tijd heeft Tom overal kleine pijntjes. Hij twijfelt of hij naar de dokter zal gaan. "Eigenlijk moest ik maar weer eens wat aan sport gaan doen", denkt hij bij zichzelf.

Na een late vergadering zakt Tom 's avonds laat op de bank onderuit. TV even aan en de voeten op tafel. Zijn benen kriebelen en tintelen, eigenlijk zit hij niet zo lekker op de bank, maar vooruit. Het eerste dat Tom op televisie ziet is een boodschap van de overheid. Het is een antirookcampagne. "Nou", denkt hij bij zichzelf, "dat doe ik niet. Zo erg is het dus niet met mij gesteld". En hij opent een zak chips.

Roken is de grootste bedreiging voor onze lichamelijke gezondheid. Op de tweede plaats staat te weinig lichaamsbeweging. Dit is de volgende risicofactor voor het ontstaan van ernstige lichamelijke gezondheidsklachten. Te weinig sporten of bewegen is dus slecht voor je. Het heeft een negatieve invloed op alle drie de vormen van gezondheid. Hieronder geven we een opsomming van een aantal belangrijke positieve effecten van sport. Daarna gaan we in op de schadelijke effecten van sport. Want die zijn er helaas ook.

Zorg dat je niet te zwaar wordt

8.4.1 Positieve effecten van sport op gezondheid

Sport kan een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid. Deze positieve effecten zien we op alle drie gebieden van de gezondheid: de lichamelijke, de geestelijke en de social-maatschappelijke.

Lichamelijke gezondheid

Als Tom regelmatig gaat sporten zal zijn lichaam beter blijven functioneren. Hij zal dan een hoger niveau van lichamelijk welzijn bereiken. We noemen enkele belangrijke lichamelijke effecten ten gevolge van regelmatig bewegen:

Positieve lichamelijke effecten van sport:

- kans op hart- en vaatziekten vermindert
- conditie en kracht verbeteren
- weerstand tegen ziektes verbetert

8-5

Als Tom gaat sporten wordt zijn hart sterker en groter. Hij zal dat merken doordat hij in rust een lagere hartslag krijgt: een teken van getraindheid. Daarbij zal zijn hart per slag meer bloed in de bloedvaten pompen, ook bij inspanning. Bloedvaten van sportende mensen vertonen minder snel een verhoogde bloeddruk (hypertensie).

Ook Tom's longen zullen groter en sterker worden. Tijdens inspanning kunnen zijn longen meer lucht naar binnen zuigen of aan de buitenlucht afgeven. Uiteindelijk krijgt zijn bloed daardoor meer zuurstof aangeboden. Zijn spieren krijgen dus een betere zuurstofaanvoer, ook omdat het aantal bloedvaatjes wat zal toenemen. We noemen dit: een verbeterde capillarisatie. De microscopisch kleine spiercellen krijgen meer orgaantjes die zuurstof in de spiercel brengen. Deze orgaantjes worden mitochondrieën genoemd. Tom's spieren zullen wat sterker worden. Ze worden dikker en kunnen, door de grotere hoeveelheid mitochondrieën en de verbeterde capilarisatie, de sportarbeid langer en met meer krachtsinzet volhouden.

Door de bovengenoemde lichamelijke effecten van sport, vermindert de kans op hart- en vaatziekten, neemt de lichamelijke conditie en de kracht toe en verbetert de weerstand tegen allerlei ziektes, zoals kouvatten en griep.

Veel mensen van middelbare leeftijd hebben klachten over hun bewegingsapparaat: lage rugpijn, nek-schouderstijfheid, voet- en knieklachten. De toename van hart- en vaatziekten is onrustbarend. Al deze lichamelijke klachten gaan vaak samen met psychische effecten ten gevolge van de manier van leven.

De helft van de hart- en vaatziektes is het gevolg van een inactieve levensstijl. Een leefwijze met onvoldoende ruimte voor bewegen of sport. Tom weet dat ook, maar het komt er niet van. Hij beweegt op zijn werk te weinig en die bewegingsarmoede compenseert hij niet in zijn vrije tijd. Hierdoor loopt zijn conditie terug. Op den duur verschijnen dan ook de klachten, zoals de genoemde lage rugpijn, nek-schouderstijfheid, voet- en knieklachten.

Redenen genoeg dus voor Tom om te gaan sporten. Vooral volwassenen sporten bewust vanwege de effecten ervan op de lichamelijke gezondheid. Recreatieve wielrenners of hardlopers zijn daarom vaak van middelbare leeftijd.

Geestelijke gezondheid

Tom heeft een stressvol bestaan. Hij is 's avonds moe en hangt graag onderuit. Maar hij wil zich eigenlijk ook wel even uitleven. Zijn benen jeuken om aan de slag te gaan. Bewegen is vaak meer ontspannend dan voor de TV zitten. Het stressvolle bestaan vraagt om een uitlaatklep, waarbij je de beslommeringen van alle dag even lijkt te kunnen vergeten.

Positieve geestelijke effecten van sport:

- ontspanning
- gezelligheid
- verruiming geestelijke vermogens

8-6

Veel deelnemers ervaren hun sport als een vorm van geestelijke ontspanning. Ze kunnen hun sportbeoefening voor geen goud missen. Zo kan samen met anderen sporten ook uitermate gezellig zijn. Bijvoorbeeld fietsen met je vrienden op een zonnige zondagochtend, voetballen in het veteranenteam of aerobics op de sportschool.

Behalve ontspanning, zweren veel sporters bij veranderingen op een ander geestelijk terrein. Ze hebben wat 'leren afzien', geven niet zo gauw de moed op, worden betere doorzetters en worden meer bestendig tegen stress.

Social-maatschappelijke gezondheid

Tenslotte zou sporten een positief effect kunnen hebben op sociaal-maatschappelijk gebied. In de eerste plaats natuurlijk omdat we bij het sporten veel sociale contacten opdoen. We ontmoeten er collega-sporters die vaak een totaal ander sociaal-maatschappelijk leven hebben.

Positieve sociale effecten van sport:

- opdoen sociale contacten
- sport 'verbroedert'

8-7

Voor sommige mensen is sport dé tegenhanger van sociaal isolement. Het is soms de enige plek waar ze contact hebben met andere mensen. Bij sportuurtjes voor ouderen zie je dan ook dat er veel bijgepraat wordt. Daar moet je als sportbegeleider rekening mee houden en er gewoon af en toe tijd voor inruimen.

Toen Tom in zijn studententijd sportte, ontmoette hij daar collega-sporters. Die deden misschien dezelfde studie of hadden een totaal ander leventje. Hij maakte er een praatje mee en aan het einde van de training was het altijd: "Tot de volgende training…". Hij heeft er zelfs hele goede vrienden aan overgehouden.

Daarnaast hoor je vaak dat sport ‘verbroedert’. Je wordt er socialer van. In een trimloop geven we elkaar het bekertje drinkwater door en bij de fietstraining geef je je banaan aan een ander die er even ‘doorzit’.

Samen sporten is een teken van sociale gezondheid

8.4.2 Negatieve effecten van sport op gezondheid

Sportbeoefening kan ook negatieve effecten hebben op de gezondheid. Daar moet je als sporter, maar zeker ook als sportbegeleider bewust van zijn. Als je de problemen kent, herken je ze ook sneller. Dan kun je er wellicht ook eerder iets aan doen. Dezelfde drie vormen van gezondheid nog een keer.

Lichamelijke gezondheid

Sporten kan een negatief effect hebben op onze lichamelijke gezondheid.

Negatieve lichamelijke effecten van sport:

- tijdelijke blessures
- blijvende blessures: invaliditeit
- sterfte

8-8

Tijdens het sporten kun je geblesseerd raken. De meeste blessures zijn van korte duur. Je herstelt er snel van en er is geen blijvende lichamelijke schade. Toch is er een groot percentage geblesseerden dat langere tijd niet meer deel kan nemen aan de sport, en zelfs niet kan werken.

Een klein deel zal blijvende schade hebben, een lichamelijke beperking oplopen dus. De aantallen zijn schrikbarend te noemen. Er zijn helaas ook sporters die tijdens het sporten sterven. Jaarlijks sterven in Nederland circa 50 sporters tijdens hun sportbeoefening!

Meestal is er sprake van pech bij het oplopen van een blessure. Maar je vraagt je soms ook wel af of mensen niet bewust te veel risico nemen. Bijvoorbeeld door ongetraind aan een zware sportinspanning deel te nemen, zoals het lopen van de marathon vanwege een weddenschap. Of door onbesuisd gedrag in het heetst van de strijd. Denk aan de tackle op de achillespees om een doorgebroken speler tegen te houden. Tom doet er goed aan om rustig aan te beginnen en zijn conditie langzaam op te bouwen.

Geestelijke gezondheid

Sporters kunnen ook geestelijk door hun sportbeoefening in moeilijkheden komen. Meestal sporters van niveau. Zij moeten presteren, van zichzelf of van anderen. Ze willen in het middelpunt van de belangstelling staan. Elk foutje of elke mindere prestatie wordt uitvoerig in de media belicht. Niet goed presteren? Minder inkomsten. Weer niet opgesteld in het eerste team! En nog zo hard getraind. Sport leidt dan tot overmatige stress en faalangst.

Negatieve geestelijke effecten van sport:

- overmatige stress
- faalangst
- "in een gat vallen"

8-9

Toen Tom in het roeiteam zat, ging het er soms fel aan toe. Ze moesten presteren. Van zichzelf en van anderen. De uitwisseling met andere universiteiten was één grote happening. Maar gewonnen moest er worden! Desnoods met alle middelen. Een keer heeft Tom samen met teamgenoten een boot van de tegenstanders gesaboteerd. Wekenlang heeft hij liggen woelen in zijn bed vanwege de last van het schuldgevoel.

De verplichting van hard moeten trainen en steeds vechten tegen windmolens, kan sporters in geestelijke problemen brengen. Dan kunnen ze vreemde dingen gaan doen. Zoals drugs gebruiken. Ze worden agressief, ook buiten hun sport. Of ze zoeken hun heil in doping. Als de prestaties van een sporter plotseling naar beneden duiken, valt een sporter vaak in een diep gat. Gelukkig is het bij Tom nooit zo ver gekomen.

Sociale gezondheid

Het is echter niet zo, dat iedereen die veel sport, er veel socialer door wordt. In topsport lijken de sporters juist egocentrischer te worden. Ze zijn dan alleen met zichzelf bezig. Dat sporten de landen 'verbroedert', is ook niet bij iedere landenwedstrijd te merken. Ook in de strijd tegen andere universiteiten ging het er in Tom's jonge jaren soms hard aan toe.

Negatieve sociale effecten van sport:

- egocentrisme (topsport)
- spelverruwing
- supportersgeweld

8-10

We moeten dus geen te hoge verwachtingen hebben van het effect van sportbeoefening op de sociaal-maatschappelijke gezondheid. Kijk alleen al naar voetbalvandalisme, en dan gaat het alleen nog maar over 'supporters'. Wat je op het veld ziet, daar krijg je soms kippenvel van. Sportbegeleiders hebben hier een grote sturende rol in. Maar helaas wakkeren de mensen aan de kant het vuurtje nog al eens extra aan.

Sport verbroedert niet altijd

8.5 In de sportpraktijk

Tom zit op de bank met z'n zak chips voor de TV. De overheid komt met een nieuwe reclame. Nu over 'meer bewegen'. Tom pakt de telefoon en belt zijn vriend Sander. "Sander, ik moet eens wat gaan doen. Ik voel overal pijntjes. Jij hebt er als sportbegeleider verstand van. Ik moet weer gaan sporten. Kun jij mij adviseren?" "Weet je wat", zegt Sander, "kom morgen naar mij toe. Bij onze vereniging hebben we voor mensen die weer opnieuw willen sporten een aantal tips op papier gezet. Ik zal je dan tekst en uitleg geven".

Tip 1

Zorg voor voldoende kennis over gezond sporten en bewegen, zodat je in staat bent de juiste sportactiviteiten te kiezen, op de juiste wijze te begeleiden, de sporters enthousiast te maken en de sportdeelname stimuleert.

Tip 2

Heb zowel oog voor het niveau van de individuele sporter als voor het niveau van de groep. Zorg hierbij voor de juiste balans. De basisconditie van deelnemers kun je testen. Diverse testen zijn hiervoor mogelijk: de Coopertest en de shuttle-run test worden het meest gebruikt.

Beginners hebben helaas vaak de eigenaardige gewoonte om te snel, te intensief bewegen. Dat is niet gezond. Voor beginnende sporters is het uit den boze om de allerhoogste hartslag (HF-max.) te halen. Beginners zouden moeten sporten met een hartslag tussen de 60% en 90% van de maximale hartfrequentie. De maximale hartfrequentie is niet bij iedereen gelijk. Deze neemt af naarmate we ouder worden. Een vuistregel hiervoor is: HFmax = 220 - leeftijd. De vuistregel HFmax = 220 - leeftijd gaat niet bij iedereen op. Ook niet in je klas. Meisjes van 17 hebben op het display van de hartslagmeter wel eens 214 slagen per minuut gemeten in een wedstrijd. Als de sportbegeleider de exacte HFmax kent, moet hij de vuistregel niet toepassen, maar van de exacte HFmax uitgaan.

Tom is veertig jaar. Voor een 40-jarige: 220 – 40 = 180 slagen per minuut. Als Tom gaat sporten om ermee de gezondheid positief te beïnvloeden, dan zou hij moeten sporten met een HF tussen 108 (60% Hfmax) en 162 (90% Hfmax).

Tip 3

Laat beginnende sporters zodanig bewegen dat het hart matig wordt belast. Het halen van de allerhoogste hartslag, de maximale hartfrequentie (HFmax), is hierbij uit den boze. Het is voldoende om een hartslag te hebben tussen 60% en 90% van deze maximale hartfrequentie. Voor beginnende sporters houden we liever een lagere hartbelasting van 60% aan, dan een hogere van 90%.

Ook de sportkeuze kan een handje helpen. Fietsen en wandelen leiden niet gauw tot hoge hartslagen, terwijl hardlopen voor beginners met een slecht uithoudingsvermogen het hart direct tot erg grote hoogte jaagt. En dat houden ze niet vol.

Gebruik eventueel een hartslagmeter als hulpmiddel.

In 1998 is een richtlijn vastgesteld die bepaalt hoeveel we moeten bewegen om gezond te blijven. Deze richtlijn is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). De norm verschilt per leeftijdsgroep en is vastgesteld op minimaal 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief bewegen. Deze 30 minuten mogen in verschillende blokken uitgevoerd worden (bijvoorbeeld 3 x 10 minuten per dag past ook binnen deze norm).

De NNGB per leeftijdsgroep:

- Jeugd (onder de 18 jaar): dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).
- Volwassenen (18-55 jaar): een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.
- 55-plussers: een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

Bij de NNGB gaat het om matig intensieve inspanningen. Dit zijn bewegingen waarbij je iets sneller gaat ademhalen, je krijgt het warmer en de hartslag wordt hoger, maar je kunt wel gewoon blijven praten tijdens het sporten. Als je in hetzelfde tempo blijft bewegen, blijven ademhaling en hartslag zo'n beetje op hetzelfde niveau.

Tom wil meer dan matig intensief bewegen. Tom wil zijn conditie verbeteren. Hij zal daarvoor een paar keer per week intensieve lichamelijke arbeid moeten verrichten. Sommige mensen trainen één keer per week. Eén keer trainen per week is natuurlijk beter dan helemaal niet trainen. Maar uit onderzoek blijkt dat daarmee geen blijvende trainingseffecten optreden. Dus moeten we vaker per week bewegen. Hoe vaak dat dan moet, hangt sterk samen met de gekozen sportactiviteit en de duur van de training. Twee keer per week trainen lijkt nog net voldoende, drie keer geeft echter meer kans op blijvende trainingseffecten. Meer dan vijf keer trainen per week is niet nodig. Ons lichaam heeft ook ruimte nodig voor rust en herstel. Een hoge trainingsfrequentie is alleen nodig als we sportprestaties willen verbeteren, niet voor het verkrijgen van een betere gezondheid.

Het is moeilijk te zeggen hoe lang iemand per keer moet trainen. Dat is sterk afhankelijk van de gekozen sport. Een uur wandelen is goed te doen, maar een uur hardlopen is voor een beginnende sporter veel te intensief. Dan is 20 minuten genoeg.

Hoe vaker Tom gaat trainen, des te meer zijn conditie zal toenemen. Dat was ook zijn bedoeling. Eenzelfde belasting kan hij een periode later met een lagere HF volbrengen. Hij zou nu wat vaker kunnen gaan trainen, of wat langer.

Tip 4

Adviseer de sporter om meerdere keren per week te trainen. Minstens twee keer per week, liefst drie keer. Iemand die sport voor de gezondheid hoeft niet elke dag te trainen. Het is gezonder om het lichaam ook rust te gunnen.

Tip 5

Afhankelijk van de sport adviseer je de sporter om tussen de 20 en 60 minuten per training te bewegen. Kies bij intensieve inspanning voor 20 minuten, bij matig intensieve inspanning voor 60 minuten.

Tip 6

Laat de sporter niet steeds op eenzelfde belastingniveau trainen. Voer geleidelijk de trainingsduur en/of het aantal trainingen op. Gebruik hier trainingsschema's bij die passen bij die ene sporter en niet klakkeloos zijn overgenomen van een andere sporter.

Tom wil sporten om zijn algehele conditie te verbeteren. Hij kan het beste een sport kiezen waarbij hij meerdere spieren tegelijkertijd gebruikt. Zwemmen is een uitstekende keuze. Je hebt er arm- en beenspieren bij nodig, maar ook de inzet van buik- en rugspieren. Zwemmen is echter een sport, waarbij techniek en watergevoel een grote rol spelen. Bovendien moet je om te kunnen zwemmen naar een zwembad gaan en dat is niet altijd open. Zwemmen als sportkeuze geldt dus vooral voor diegenen die voldoende technische bagage in huis hebben en bereid zijn op vastgestelde tijden te gaan sporten.

Fietsen is ook een goede keuze, want we gebruiken er eveneens veel spieren bij. Fietsen is ook geen moeilijke sport. Wie kan er nou niet fietsen? Mogelijke nadelen van fietsen kunnen zijn: het is een materiaalsport. Lekke banden of gebroken kettingen leiden tot ergernis of stress. Fietsen bij nat en koud weer kan tot problemen leiden, indien men er onvoldoende op gekleed is. Daar heeft de sportschoolbranche weer wat op gevonden: spinning!

Wandelen lijkt een perfecte activiteit: frisse buitenlucht, geen accommodatie nodig, alle weersomstandigheden zijn geschikt, terwijl alleen goede wandelschoenen een vereiste zijn. Klopt allemaal. Het enige probleem is de intensiteit. Wandelen doe je meestal bij een wat lagere hartslag. Om de vereiste hartslag te bereiken, moet je stevig doorstappen. Toch is het voor personen met een niet al te beste conditie één van de allerbeste keuzes.

Wat voor wandelen geldt, geldt zeker ook voor hardlopen. Je kunt het onder nagenoeg alle weersomstandigheden doen, op nagenoeg elk moment. Je zoekt een parcours uit in de frisse buitenlucht en al gauw bereik je de gevraagde hartslag. Goede hardloopschoenen en de juiste sportkleding zijn de enige voorwaarden.

In het algemeen zijn duursporten dus bijzonder geschikte sporten. Ons rijtje van geschikte sporten kan nog worden aangevuld met andere activiteiten, zoals kano, schaatsen, aerobics en aqua-jogging.

En voetbal, judo of tennis dan? Natuurlijk zijn dat sporten, waarmee we een uitstekende conditie kunnen opbouwen. Maar in het kader van gezond bewegen treffen we hier toch enkele nadelen aan. Vooral de intensiteit waarmee je beweegt. De vereiste hartslag is tijdens het spel moeilijk te realiseren, want het spel vereist soms felle en snelle acties, piekbelastingen. Dat is voor beginnende sporters te zwaar. Een te hoge hartslag en een verhoogd risico op blessures zijn het gevolg.

Tip 7

Adviseer de sporter een sport te kiezen waarbij veel spieren tegelijk worden ingezet. Geschikte sporten zijn vooral de duursporten zoals zwemmen, fietsen, wandelen en hardlopen. Sporten met veel piekbelastingen, zoals voetbal en tennis, zijn vaak te zwaar voor beginnende sporters.

Tom doet er goed aan een sport te kiezen waarbij weinig of geen statische spierbelasting voorkomt. Bij statische spierbelasting wordt de spier aangespannen en blijft deze spanning enige tijd gelijk. Zoals we bijvoorbeeld bij het vuistdrukken zien. Judo en powerliften kennen veel statische belastingen. Liever zien we sporten waarbij we dynamische spierbelasting moeten opbrengen. Bij dynamische belastingen worden de spieren even aangespannen en kort erna weer even ontspannen. En dat steeds weer opnieuw.

Tip 8

Adviseer de sporter een sport te kiezen waarbij geen of weinig statische spierbelastingen voorkomen. Dus liever geen judo of gewichtheffen, maar zwemmen, fietsen en hardlopen.

Als sportbegeleider is het belangrijk de gezondheid van sporters in de gaten te houden. Je kunt sporters beïnvloeden door het juiste voorbeeld te geven. Ook kun je advies geven over een gezonde leefwijze en over het vermijden van ongezond gedrag. Daarom zijn allerlei maatregelen om gezond te blijven van belang. We noemen er enkele.

Overtuig je ervan, dat je lichaam in staat is om de trainingsinspanningen te kunnen verdragen. Zo kan het lopen met doorgezakte voeten (pronatie) tot schade van enkels en spieren leiden, als je daarbij geen speciale loopschoenen draagt (anti-pronatieschoen).

Een inspanningstest die je hartslag registreert, kan veel duidelijkheid geven over het functioneren van het hart. Enkele sporters deden dat niet, trainden hard, en stierven tijdens of direct na een wedstrijd of training, vanwege een verborgen gebleven hartafwijking.

Plotseling optredende pijnen of pijntjes, moet je niet met een wegwerpgebaar afdoen, maar serieus nemen. “Luisteren naar je lichaam“ is daarom een veelgehoord en goed advies. Beginnende sporters kunnen daar nog niet erg veel mee. Ze kennen hun lichaam eenvoudigweg nog niet goed.

Verzorg jezelf goed. Sporters hebben extra nachtrust nodig om te herstellen. Neem ook juiste hygiënemaatregelen, zoals voetschimmelpreventie, nagelverzorging, mondhygiëne en lichaamsreiniging. Goede voeding compenseert het verlies aan energie. We moeten ons dan ook houden aan de richtlijnen van de voedingswijzer.

Kleding en materiaal moeten in orde en functioneel zijn. Denk maar aan een goed afgestelde racefiets of nog belangrijker, een valhelm in plaats van een cool petje op de fiets. En zonder goede fietsbroek is het zitvlak binnen de kortst mogelijke tijd doorgeschuurd en ontstoken!

Tip 9

Adviseer de sporter op het gebied van gezond gedrag. Enkele adviezen:

- Draag anti-pronatieschoenen om schade aan enkels en spieren te voorkomen.
- Doe een inspanningstest om je uithoudingsvermogen te bepalen.
- Neem pijnen en pijntjes serieus.
- Zorg voor goede nachtrust.
- Zorg voor goede hygiëne.
- Houd je aan de richtlijnen van de voedingswijzer.
- Zorg dat kleding en materiaal in orde is.

THEMA 9 Hygiëne

9.1 Inleiding

Je moet je realiseren dat jij als sportbegeleider vaak model staat voor de jeugd. Zij kijken tegen je op. Jij kunt in hun ogen zo goed voetballen, turnen of zwemmen, dat je eigenlijk voor hen een soort idool bent. En idolen worden nageaapt! Daarom is goed voorbeeldgedrag op alle gebieden belangrijk. Ook op het gebied van hygiëne dus.

Karen tennist bij de plaatselijke tennisvereniging. Zij heeft zojuist haar tenniswedstrijd gewonnen en gaat naar het kleedlokaal om te douchen. Enkele weken geleden heeft zij voetwratten en voetschimmel gekregen. Waarschijnlijk doordat er altijd gravel in de kleedlokalen en de douches ligt. Karen heeft van Joep, haar sportbegeleider, het advies gekregen om nooit op blote voeten te lopen en altijd badslippers te dragen. Ook heeft hij Karen geadviseerd over het verzorgen van haar voeten. Joep heeft de situatie in de kleedlokalen ook met het bestuur besproken. In het kleedlokaal is nu precies aangegeven waar je wel en waar je niet met tennisschoenen mag lopen.

Als sportbegeleider zul je voorlichting over hygiëne moeten geven aan sportdeelnemers en sportbestuurders. Zo zal Joep zijn sporters adviseren badslippers te dragen in de kleedlokalen en douches. Maar als hij zelf altijd op blote voeten loopt, dan heeft zo'n advies niet zoveel zin. Je zult als sportbegeleider dus ook zelf het juiste voorbeeld moeten geven. Je moet sporters verantwoord kunnen begeleiden. De sportbegeleider moet er dus heel wat van af weten.

De inhoud van dit thema:

9.2 Hygiëne van de sportomgeving

9.3 Lichaamshygiëne

9.4 In de sportpraktijk

9-1

9.2 Hygiëne van de sportomgeving

Op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen, zoals op de sportclub, kunnen gemakkelijk ziekteverwekkers van de ene persoon op de andere worden overgebracht. Door hygiënemaatregelen moet de sportvereniging proberen deze besmetting tegen te gaan. Bij hygiëne van de sportomgeving moet je denken aan alles wat een sporter ziek kan maken. Bijvoorbeeld vieze toiletten, stofwolken onder de banken in de kleedkamer en ongewassen sportkleding.

Hygiëne van de sportomgeving:

- ventileren
- schoonmaken van:
  - sportruimte
  - kleedruimte
  - toiletten
  - kantine
- desinfecteren van materialen

9-2

Zorg voor een schone sportomgeving is belangrijk

Een verkoudheid is een infectie met het verkoudheidsvirus. Iemand die verkouden is verspreidt tijdens het hoesten, niezen of praten piepkleine druppeltjes met het virus in de lucht. Een ander ademt deze lucht in en krijgt het virus ook binnen. Ook andere infectieziekten, zoals griep, worden via in de lucht zwevende druppeltjes van de ene persoon op de andere overgedragen. Een goede ventilatie verlaagt de kans op besmetting. Ventilatie is een proces waarbij verse lucht naar binnen wordt toegevoerd en 'gebruikte' lucht naar buiten wordt afgevoerd.

Een schone ruimte is erg belangrijk. Vooral vieze toiletten kunnen zorgen voor verspreiding van ziektes. Bij intensief gebruik moeten de toiletten meerdere keren per dag schoongemaakt worden.

De handbalclub 'Ons Genoegen' heeft een perfecte nieuwe accommodatie gekregen. Geweldige velden met een complete kantine erbij. Alleen zijn de kleedkamers nog steeds de oude hokken, maar die staan niet in het zicht. Het bestuur van de club is allang tevreden met het verbouwingsresultaat. Maar de leden beginnen toch te mopperen. De douches zijn vies. Het dak van de kleedkamers lekt al jaren. Nu denkt een deel van het ledenbestand om de inspectie in te schakelen zodat de gemeente toch met extra geld over de brug moet komen. De hygiënische toestand in de kleedlokalen is zo schrikbarend dat er zeker een kans van slagen is. Veel sporters hebben al lichamelijke klachten gekregen, zoals voetschimmel.

De hygiëne bij 'Ons Genoegen' laat te wensen over. De vieze omgeving heeft invloed op het lichaam van de handballeden. Ze worden er wellicht ziek van en het heeft gevolgen voor de sportbeoefening.

Desinfecteren is het doden of onschadelijk maken van ziekteverwekkers (bacteriën of virussen). Hiervoor kun je gebruik maken van speciale desinfecterende middelen. Kleine voorwerpen kun je eventueel ontsmetten in de afwasmachine, kleding in de wasmachine op tenminste 600C. Meestal is het niet nodig om sportmaterialen te desinfecteren. Over het algemeen volstaat een normale huishoudelijke reiniging. Desinfectie is wel nodig wanneer materialen verontreinigd zijn met bloed.

Als sportbegeleider zul je regelmatig met onhygiënische toestanden in aanraking komen. Jij bent medeverantwoordelijk voor het in stand houden van een hygiënische sportomgeving. We mogen van jou verwachten dat je het initiatief neemt, zodat de hygiëne van de sportomgeving verbetert.

9.3 Lichaamshygiëne

Persoonlijke lichaamsverzorging is erg belangrijk. Ook voor sporters. Of moeten we zeggen: juist voor sporters.

De zomervakantie staat voor de deur. Rik heeft een trip geboekt naar Egypte. Hij wil de piramides met eigen ogen bekijken. Beklimmen wil hij ze ook, daar is hij sportief genoeg voor. Hij heeft nog een sportieve wens: zijn duikbrevet halen. Daar blijkt Egypte het ideale land voor te zijn. Hij heeft zich prima voorbereid op zijn reis. De conditie is puik. Alleen heeft hij zijn afspraak bij de tandarts afgezegd. En dat is niet de eerste keer!

Rik is een prima sporter, goed getraind. Alleen jammer dat hij zijn gebit verwaarloost. Daardoor blijkt hij gaatjes gekregen te hebben. Helaas merkt hij dat pas echt goed tijdens het duiken. De lucht in zijn holle kies zet uit en dat doet vreselijk veel pijn. Een duikbrevet zit er dus niet in!

Lichaamshygiëne is de zorg voor je lijf, zodat het gezond kan functioneren. Ieder mens zal daar aandacht aan moeten besteden. Je ziet dat onder sommige leefomstandigheden, zoals in ontwikkelingslanden, dit soms moeilijk voor elkaar te krijgen is. De zorg voor eten en onderdak drukt de hygiëne dan naar de achtergrond. Ziektes komen dan ook zeer veel voor.

Je moet zuinig zijn op je lijf en het lichaam goed verzorgen. Hoe je dat doet, lees je hieronder.

Douchen na het sporten!

9.3.1 Hygiëne van voeten en benen

Meestal gaan we pas op onze benen en voeten letten, als we pijn of jeuk krijgen. Pas in de zomer, als schoenen en sokken vaker uitgaan, krijgen we weer oog voor onze voeten. Toch verdienen ze het hele jaar onze aandacht, als we ze gezond willen houden.

Welke problemen kunnen er, door een slechte verzorging van de voeten en benen, ontstaan?

Problemen met voeten en benen door slechte verzorging:

- voetwratten
- ingegroeide teennagels
- likdoorns en eeltplekken
- zwemmerseczeem
- schimmelnagels (kalknagels)
- teenknobbels (bunions)
- platvoeten
- holvoeten
- spataderen
- zweetvoeten

9-3

Voetwratten op de voetzool

Wratten zijn onschuldige huidgezwelletjes die het gevolg zijn van een virus. Wratten kunnen overal op het lichaam voorkomen, maar meestal zien we ze op handen en voeten. Voetwratten kunnen we oplopen als we blootsvoets op vloeren van sportaccommodaties lopen. De wrat op de voetzool wordt naar binnen geduwd en zal pijn veroorzaken bij staan en lopen.

Ingegroeide teennagels

Bij een ingegroeide teennagel groeit de buiten- of de binnenrant van de nagel in de huid. Een ingegroeide teennagel kan ontstaan wanneer de nagel te breed is, we te krappe schoenen dragen of de nagel te kort afknippen. Knip teennagels daarom recht af. Ingegroeide teennagels zijn pijnlijk en gaan ontsteken.

Likdoorns en eeltplekken

Eeltplekken zijn stukken verharde huid. Ze ontstaan door wrijving of druk, meestal van te strakke schoenen. Als de eeltkern naar binnen groeit, ontstaat een likdoorn. Hier ontstaat vervelende drukpijn, die zelfs een ander looppatroon kan veroorzaken.

Zwemmerseczeem

Zwemmerseczeem is een schimmelinfectie en niet, zoals je zou denken, eczeem! We lopen dit meestal op in vochtige en warme ruimten, zoals kleedlokalen, doucheruimten en zwembadperrons. Zwemmerseczeem start meestal tussen de twee kleinste tenen en vormt daar een jeukende, rode uitslag met witte schilfers. De schimmel is erg besmettelijk. Bovendien loop je met deze schimmel gemakkelijk tegen een zelfbesmetting op, zodat je uitslag krijgt op de hele voet, je benen, je romp en je gezicht. Daar ontstaan rode plekken. Soms is er een flinke zwelling van je voet, zodat je niet meer in je schoen past. Er kunnen gemakkelijk blaasjes ontstaan, die open kunnen springen. Daardoor ontstaan kloofjes en bloedingen. Pijnlijk aanvoelende liezen kunnen ook veroorzaakt zijn door deze infectie.

Voetschimmel gaat niet vanzelf weer weg. De volgende maatregelen helpen (zelf)besmetting voorkomen:

- Controleer je tenen regelmatig op uitslag en wees attent bij jeuk.
- Loop in vochtige, warme ruimten op slippers.
- Wees matig met het gebruik van zeep en doucheschuim voor je voeten.
- Droog je voeten goed, na het douchen of zwemmen, liefst met een aparte handdoek.
- Pulk niet aan je tenen. Het is vaak de start van zelfbesmetting.
- Draag droge katoenen sokken en goed ventilerend en vochtopnemend schoeisel.
- Gebruik niet de handdoek van een ander.
- Heb je een infectie? De apotheek heeft goede middeltjes, anti-schimmelcrèmes of -poeder, al naar gelang de infectie een droge of een natte vorm heeft. Maak de behandelingskuur altijd af.

Schimmelnagels of kalknagels

Schimmelnagels worden door dezelfde schimmel veroorzaakt als voetschimmel, zodat mensen met zwemmerseczeem meestal ook kalknagels hebben. De infectie start aan het einde en de zijkant van de teennagel en verspreidt zich langzaam over de hele nagel. De nagel verkleurt, wordt dik en/of brokkelig, en komt ‘omhoog’. Zonder behandeling kan de nagel volledig verbrokkelen. Met medicijnen van de arts kunnen kalknagels goed behandeld worden.

Teenknobbels

Teenknobbels of bunions zijn te zien aan de basis van de grote teen. Deze krijgt daardoor een andere stand. Meestal is dit een erfelijke aandoening. Te spits en te nauw schoeisel dragen, stimuleert het ontstaan ervan.

Platvoeten

Platvoeten hebben mensen soms van nature al. De voetzolen zijn niet gekromd. Platvoeten zijn eenvoudig te constateren, door met natte voeten of natte sokken op een droge vloer te staan. Alleen de buitenrand van de voet zou te zien mogen zijn. Is ook de binnenrand goed te zien, en daardoor de voetafdruk breed, dan is er een platvoet. De voet is dan teveel geproneerd: overpronatie. Dit hoeft niet altijd tot klachten te leiden. Sporters met platvoeten hebben wel eerder last van pijnlijke en vermoeide voeten. Lange afstanden lopen of wandelen doen ze dan liever niet. Of ze nemen maatregelen. Ze kopen een anti-pronatieschoen, die de negatieve gevolgen van het overproneren kan beperken.

Holvoeten

Holvoeten zijn het omgekeerde van platvoeten. De persoon heeft een verhoogde voetwreef. De voetafdruk ervan is ook duidelijk: alleen de voorvoet en de hiel geven een afdruk. Ook bij mensen met holvoeten leveren langdurig wandelen en lopen problemen op.

Spataderen

Spataderen zijn oppervlakkige, opgezette, pijnlijke en kronkelige aderen. We treffen ze meestal in de kuit en de knieholte aan. Spataderen starten meestal met de verkleuring van de huid, waarbij de plek pijnlijk aanvoelt. Vrouwen, vooral na de zwangerschap, hebben een grotere kans op spataderen. Te lang op je benen staan of te lange tijd met je benen onder je stoel zitten, bijvoorbeeld tijdens een lange vliegreis, kun je daarom maar beter niet doen.

Zweetvoeten

Zweetvoeten komen bij veel sporters, vooral bij mannen, voor. De voetzolen bezitten een hoge concentratie zweetklieren. Zijn we niet in staat of attent op het droog en koel houden van de voeten, dan kunnen behalve zweetvoeten, ook voetinfecties, een kapotte huid en blaren ontstaan. Draag daarom geen polyester sokken en geen nylon schoeisel. Draag ook geen teenslippers met blote voeten als de zon schijnt. De bacteriën of schimmels die dan ontstaan, werken in op het zweet. Doe je het toch…voila: het recept voor de kwalijke geur.

De Top 5 van voetaandoeningen in Nederland

1	kalknagels:	26%
2	voetschimmel:	24%
3	likdoorns:	12%
4	platvoeten:	12%
5	hamertenen:	8%

Heb je voetklachten? De podotherapeut behandelt mensen met voetklachten. Hij is gespecialiseerd in huid- en nagelaandoeningen van de voet, kan schoenaanpassingen geven, inlegzolen en correctie voor tenen (prothesen) vervaardigen. De huisarts of specialist kan je doorverwijzen.

9.3.2 Hygiëne van huid en haar

Met de huid presenteren we ons aan anderen. Daarom hebben we een hekel aan rimpels, putjes, jeugdpuistjes (acne), mee-eters en littekens. De commercie overspoelt ons met tips, omdat hun water, zalfjes en crèmes ons helpen mooi te blijven, of om geen kwalijke geurtjes te verspreiden.

Verzorging van de huid:

- handen, voeten en oksels dagelijks met zeep wassen
- rest van lichaam 3x per week met zeep wassen
- haren niet te vaak wassen
- bij hoofdluis: speciale shampoo

9-4

Als we ons met zeep wassen, wassen we vuil, huidschilfers, huidvet en zweetresten weg. Door de samenstelling van zeep, veranderen we de zuurgraad van de huid. Dat is niet erg voor handen, oksels en voeten. Die hebben een dikke huidlaag. Voor de overige lichaamshuid volstaat drie keer per week wassen met zeep. Als we dagelijks met ontvettende zeep wassen, verdwijnt ook dagelijks het natuurlijke vetlaagje en wassen we daarmee de soepelheid van de huid weg. De huid wordt daardoor ook kwetsbaar voor allerlei ziektekiemen.

Allergische reacties krijgen dan meer kans. Het is belangrijk om je na het wassen goed af te drogen. Als er vocht achterblijft in lichaamsplooien en tussen de tenen, dan kunnen er smetplekken ontstaan.

Te vaak je haar wassen met shampoo ontregelt ook de talghuishouding van je hoofdhuid. Aan de zijkant van het haarzakje zit immers ook een talgklier. Talg houdt haren waterdicht en soepel. Was het daarom niet vaker dan een keer in de twee dagen. Blijft je haar dan toch te vet, was het dan dagelijks met een milde shampoo.

Je schaamt je als je hoofdluis ontdekt. Want je blijkt een viezerik te zijn. Dit is volledig onterecht. Luizen houden juist van gewassen haren. Dus ook mensen die op een goede verzorging uit zijn, kunnen luis krijgen. Hoofdluis springt over bij lijfelijk contact. Via beddenlakens, omhelzingen, jassen en mutsen bijvoorbeeld. Twee weken na de besmetting begint het vervelendste symptoom: jeuk. Bij de apotheek kun je een speciale shampoo tegen hoofdluis kopen. Daarnaast is het belangrijk om jassen en beddengoed te wassen op minstens 60ºC. Als wassen niet mogelijk is, stop je de spullen in een lucht- en lichtdichte zak en laat deze 24 uur staan. Luizen kunnen namelijk niet langer dan 24 uur zonder mensenbloed.

Schaamluis zit niet alleen in schaamhaar, maar wordt ook aangetroffen in okselhaar en wenkbrauwen. Ze lijken op schilfers die bij het begin van de haren zitten. Daarom noemen we ze ook platjes. Alleen via seksueel contact kunnen we schaamluis oplopen. Het hebben van platjes rekenen we daarom tot de seksueel overdraagbare aandoeningen: SOA.

Voetklachten, kalknagels, zwemmerseczeem; doe er wat aan

9.3.3 Intieme hygiëne

Met intieme hygiëne bedoelen we de verzorging van de geslachtsorganen. We gaan eerst in op de hygiëneregels voor vrouwen, dan op die van mannen.

Hoe verzorg je de vrouwelijke geslachtsdelen?

Vrouwen moeten bij het verzorgen van de schaamstreek de volgende hygiëneregels in acht houden:

Verzorging vrouwelijke geslachtsdelen:

- was de uitwendige vagina met lauw water zonder zeep
- droog de vagina na het wassen goed af
- reiniging van de inwendige vagina is overbodig/schadelijk
- draag ondergoed van een ventilerende stof (katoen)
- verschoon het ondergoed dagelijks
- veeg de anus van voor naar achter schoon

9-5

Als vrouw was je je schaamstreek met lauw water, ook als je niet ongesteld bent. Gebruik, als je perse zeep wilt gebruiken, geen gewone of ontsmettende zeep, maar een vette soort, om het evenwicht niet teveel te verstoren. De vagina heeft immers een zelfreinigend vermogen. Dit vermogen geldt ook voor de inwendige vagina. Het gebruik van intiemsprays wordt dan ook afgeraden. Het is overbodig en kan zelfs tot irritatie leiden.

Het is belangrijk om de uitwendige vagina goed droog te houden. Let er bij het afdrogen op dat je geen plooitje overslaat. Draag elke dag schoon ondergoed, van katoen of van een andere ventilerende stof. Synthetische materialen gaan broeien: het vocht kan niet weg en de bacteriën kunnen groeien.

Als vrouw mag je de anus niet van achter naar voor afvegen. Op deze manier veeg je de bacteriën van de ontlasting richting de vagina.

Vrouwen die menstrueren moeten zich regelmatig verschonen. Menstruatiebloed gaat ruiken als het met de buitenlucht in contact komt. Dat komt omdat bloed een goede bacteriebodem is.

Hoe verzorg je de mannelijke geslachtsdelen?

Mannen verzorgen hun geslachtsdelen op de volgende manier:

Verzorging mannelijke geslachtsdelen:

- penis elke dag wassen
- eikel met lauw water zonder zeep wassen

9-6

Mannen wassen elke dag de penis en dan vooral de eikel onder de voorhuid. Het daar aanwezige smegma, het product van de klieren, moet worden weggewassen. Zoniet dan ontstaan onaangename geuren en vormen er zich broedplaatsen voor bacteriën.

9.3.4 Hygiëne tijdens de toiletgang

Ieder mens heeft een eigen patroon in zijn stoelgang en urinelozing. Eén keer ontlasting per dag is normaal, maar één keer per week en vier keer per dag komen ook voor. Hoe vaak we de blaas legen hangt af van het drinkpatroon, de transpiratie, de temperatuur, de vochtigheid en de kleding.

Hygiëne tijdens toiletgang:

- was handen na toiletgang
- raak in openbaar toilet zo min mogelijk aan
- let op veranderingen in ontlasting en urine

9-7

In ontlasting zitten een heleboel bacteriën. Kijk na het doortrekken of de wc-pot schoon achterblijft. Haal eventuele 'remsporen' weg met de wc-borstel. Was altijd je handen als je gebruik gemaakt hebt van het toilet, ook als je alleen geplast hebt.

De meeste mensen gaan het liefst thuis naar het toilet. Als je naar een openbaar toilet moet, vermijd dan zoveel mogelijk contact met de zitting, kraan, spoelknop en deurklink. Gebruik eventueel een papieren handdoekje.

Top 4 meest bevuild

1 toiletbril
2 kraan
3 spoelknop
4 deurklink

Veranderingen in de ontlasting en urine vormen vaak symptomen voor bepaalde ziekten:

- Een droge ontlasting en een lastige stoelgang? Je hebt last van constipatie. Ga naar de arts als deze stoelgang langer dan twee weken duurt.
- Een waterige ontlasting? Je hebt diarree. Ga naar de arts als deze langer dan 48 uur duurt. Het gevaar op uitdroging is te groot.
- Verandert de ontlasting in lichtgrijze kleur, wordt deze erg vettig of blijft deze drijven? Ga naar de arts.
- Bloed in de ontlasting? Dit is nooit normaal. Raadpleeg een arts!
- Gaat het plassen anders dan normaal? Een veranderd plaspatroon heeft meerdere mogelijke oorzaken: diabetes, blaasontsteking, een gezwel in de prostaat...
- Heb je lichtgele of kleurloze urine? Dit is normaal als je veel gedronken hebt. Er is dan een geringe ADH-productie. ADH is een hormoon dat de waterhuishouding beïnvloedt.
- Is je urine heel donker gekleurd? Donkere urine is geconcentreerder en is normaal als men veel heeft getranspireerd, of na braken en diarree. Er is dan een grotere ADH-productie.
- Heb je oranje of rood gekleurde urine? Dit kan duiden op medicijngebruik of laxeermiddelen. Kan mogelijk ook veroorzaakt worden door bepaald voedsel: bijvoorbeeld bessen of bieten.
- Heb je extreem schuimige urine? Raadpleeg een arts. Dit kan het gevolg van een nieraandoening zijn. Hierbij komen eiwitten in de urine terecht.

9.3.5 Hygiëne van mond en tanden

Wees zuinig op je tanden, want goede tanden heb je nodig om het voedsel beter te kauwen en verteren. Ook dragen ze bij aan een mooi uiterlijk. Mondhygiëne is belangrijk in het sociale verkeer. Men kijkt altijd het eerste naar je gezicht. Je lach is een belangrijk wapen. Ook wil je geen slechte adem hebben.

Rik baalt als een stekker van zijn geflopte duikavontuur. Hij kan alleen zichzelf wat verwijten. Elke echte duiker weet dat een goed gebit noodzakelijk is, zeker bij diepzeeduiken.

Hoe verzorg je je mond en tanden?

Verzorging van mond en tanden:

- poets na elke maaltijd 2 minuten de tanden
- gebruik een tandenborstel met kunststofharen
- spoel na poetsen de mond na met lauw water
- gebruik tandenstokers en tandzijde
- bezoek 2x per jaar de tandarts

9-8

Denk aan verzorging van je mond en tanden; ze zijn je visitekaartje

Poets je tanden na elke maaltijd, eventueel met behulp van tandenstokers en tandzijde. Gebruik daarbij een kleine, middelharde borstel met veel kunststofharen. Poets met ronddraaiende korte bewegingen, met de hoek van de borstel op circa 45°. Schrob vooral de kauwvlakken grondig. Zorg dat de poetsbeurt minstens twee minuten duurt. Na het poetsen spoel je je mond na met lauw water. Bezoek de tandarts twee keer per jaar.

Als je je mondholte niet goed verzorgt, kunnen er drie dingen gebeuren:
1 cariës;
2 tandvleesontsteking;
3 halitose.

Cariës

Cariës (tandbederf) ontwikkelt zich gemakkelijk doordat:
- bacteriën in de mond zich snel vermenigvuldigen en geen zuurstof nodig hebben;
- er voedsel in de mond achterblijft;
- de bacteriën zich gemakkelijk tussen de tanden en kiezen kunnen nestelen.

Bacteriën vormen snel een taaie aanslag op de tanden, 'plak' genoemd. Ze zetten de suikers om in zuren, die binnen enkele minuten het harde tandglazuur kunnen aantasten, er binnendringen en het ontkalken. Ook als we elke dag poetsen, tandzijde, tandenstokers of een monddouche gebruiken, ontstaat plak steeds weer opnieuw. Als plak circa honderd keer zuur is geworden, wordt het tandglazuur eronder krijtwit: 'de carieuze witte vlek'. Hieruit ontstaan de 'gaatjes' in het glazuur.

Tandvleesontsteking

Er gaan evenveel gebitten ten onder aan tandvleesontsteking als aan cariës. De plak zet zich namelijk af tussen tanden en tandvlees. De dode bacteriën produceren gifstof. Deze gifstof dringt het tandvlees binnen en zorgt daar voor ontstekingen. De lichte ontstekingsvorm kunnen we nog wegpoetsen. Doen we dat niet, dan trekt het tandvlees zich terug en kan ook het weefsel ontsteken dat de tand of kies omgeeft. Het kaakbot zal langzaam oplossen, zodat de tand of kies gaat uitvallen.

Gezond tandvlees herkennen we aan:
- de roze tot witroze kleur;
- het volledig opvullen van de ruimte tussen de tanden;
- de verdikte rand op overgang van weefsel naar tand.

Halitose

Halitose betekent ‘slechte adem’. Iedereen ruikt wel eens wat minder aangenaam uit de mond, vooral ’s morgens. Maar als je hoort dat je adem naar rotte eieren stinkt, is dat geen prettig idee.

Slechte adem kan tot sociaal isolement leiden. Het maakt je onzeker. Veel personen durven er met tandarts of huisarts niet over te praten en zoeken hun heil bij kauwgom, pepermunt, mondspray of mondwater. Daarmee pakken ze echter niet de oorzaak aan, zodat slechte adem maar al te vaak weer terugkeert.

Als we ’s morgens wakker worden, is de mond nog droog. Er is dan nog weinig speeksel in de mond. Dat speeksel geeft normaal een natuurlijke reiniging in de mond. Als we ’s morgens ontbijten, komt door het kauwen de speekselproductie op gang. De tong wordt daarbij door het schurende voedsel schoon geschuurd. De aanwezige bacteriën, die de vieze lucht veroorzaken, verdwijnen. Daarmee verdwijnt meestal ook de onaangename lucht. Halitose-patiënten hebben echter een constant aanwezige slechte adem, adem die stinkt naar rotte eieren. Sociaal gezien veroorzaakt dat veel ellende. Men mijdt (seksuele) contacten en schaamt zich vreselijk.

Bepaald voedsel stimuleert slechte adem: ui, knoflook, nicotine en alcohol. Vaak denkt men dat de slechte geur in de maag ontstaat. Dat is niet zo. Ontstekingen in neus- en keelholte, een tumor in bovenste luchtwegen of de diepe groeven in de amandelen van neus of keel kunnen de boosdoeners zijn. Meestal is de mond de oorzaak en bieden tandartsen en mondhygiënistes uitkomst. De tanden moeten dan beter gepoetst en ook geflost worden. De tonggroeven achter op de tong moeten ook beter gereinigd worden.

9.4 In de sportpraktijk

Niet alle leden en vrijwilligers van de tennisvereniging denken hetzelfde over hygiëne. Wat de een acceptabel vindt, vindt de ander smerig. Ook besteedt niet iedereen evenveel tijd aan de eigen lichaamsverzorging. Dit alles maakt het moeilijk het thema bespreekbaar te maken. Naar aanleiding van de ervaringen met Karen die voetschimmel en voetwratten opliep, besluit Joep een artikel te schrijven in 'tennis-spraak', het clubblad van de tennisvereniging. Joep schetst in het artikel het belang van een goede lichaamshygiëne. In dit eerste artikel gaat hij verder in op de hygiëne van de sportomgeving. Tevens geeft hij aan in de volgende uitgaven van 'tennis-spraak' telkens een artikel te schrijven met enkele praktische tips over lichaamsverzorging.

Tip 1

Hygiëne is belangrijk voor sportende mensen. Zorg voor voldoende kennis over een hygiënische sportomgeving. De accommodatie en materialen moeten schoon zijn. Als dit niet het geval is, maak je het zelf schoon of je spreekt het sportbestuur er op aan. Zorg ook voor voldoende ventilatie. Hiermee verklein je de kans dat sporters elkaar besmetten met bijvoorbeeld het verkoudheidsvirus. Zorg dat de ventilatieroosters open staan, zet een raam of bovenlicht open en lucht de ruimte wanneer er geen sporters aanwezig zijn door ramen en/of deuren vijf minuten tegenover elkaar open te zetten.

Tip 2

Ga bij je leidinggevende na wat de hygiëneregels in de organisatie en in de accommodatie zijn. Hanteer deze regels en stimuleer bij de sporters het gewenste gedrag en spreek sporters aan op ongewenst of ongepast gedrag.

Tip 3

Begeleid de sporter wat betreft de lichaamshygiëne. Wijs sporters op het belang van douchen na het sporten, op het dragen van badslippers in kleedruimtes en douches en op het dragen van schone sportkleding. Wees alert op lichamelijke veranderingen. Deze vormen vaak de symptomen voor bepaalde ziekten.

Tip 4

Niet iedereen denkt hetzelfde over hygiëne. Daarom is dit een lastig onderwerp om bespreekbaar te maken. Toch wordt van jou verwacht dat je gevraagd en ongevraagd sporters en sportbestuurders over dit onderwerp kan adviseren. Denk goed na over de wijze en het moment waarop je advies geeft. Bedenk je ook dat sporters vaak opgelucht zijn als dit onderwerp bespreekbaar gemaakt is. Zij vinden het namelijk vaak lastig om advies te vragen.

THEMA 10 Blessurepreventie

10.1 Inleiding

In Nederland doen 7 miljoen mensen regelmatig aan sport. Dat levert jaarlijks 2 miljoen sportblessures op. Voor 1,2 miljoen sporters is dat zo ernstig, dat ze medische hulp nodig hebben. De overheid maakt zich druk over die sportblessures. Het is een vervelend gevolg van een goede activiteit. De gezondheidszorg kost al zoveel geld. Door sportblessures wordt er nog meer gebruik van gemaakt.

Larry voetbalt al acht jaar in het eerste team van de plaatselijke voetbalvereniging. Twee jaar geleden heeft hij zijn onderbeen gebroken. Destijds was hij het zelf schuld. Tijdens de wedstrijd ging het er hard aan toe. In de rust had de trainer er nog op gewezen. "Laat jullie niet gek maken, zo halen we het einde niet met elf man", had hij gezegd. De tegenstander had net gelijk gemaakt en Larry ging, uit frustratie, op het middenveld heel lomp het duel in. Het gevolg: twee maanden niet werken en een half jaar niet sporten. Hieraan moet hij denken, want zojuist is het opnieuw gebeurd. Nu aan het andere been en nu kan hij er niks aan doen. Het leek een onschuldig duel. Larry schreeuwde het uit van de pijn. De wedstrijd is gestaakt en het is wachten op de ambulance. "Wat zal mijn baas hiervan zeggen", vraagt Larry zich af.

Soms zijn de sporters zelf verantwoordelijk voor de opgelopen blessure. Hadden ze al die adviezen maar niet in de wind moeten slaan. "Blijf ze de baas, die blessures", was ooit een slogan van de overheid. Soms kan de schuldvraag bij de sportbegeleider worden gelegd. Als sportbegeleider moet je door een goede trainingsopbouw, een goede begeleiding en een goed advies, de kans op blessures verminderen. De sportbegeleider moet dus heel wat afweten van blessurepreventie en de oorzaken en behandeling van sportblessures.

De inhoud van dit thema:

10.2 Sportblessures

10.3 Oorzaken van sportblessures

10.4 Blessurepreventie

10.5 Warming-up en cooling-down

10.6 Handelen bij sportblessures

10.7 In de sportpraktijk

10-1

10.2 Sportblessures

Tegenwoordig hechten steeds meer mensen weer waarde aan een goede gezondheid. Behalve gezonder eten gaan veel mensen ook sporten. Sportbeoefening heeft veel positieve effecten, maar er is ook een minpunt en dat is de sportblessure. Een blessure is een letsel, een verwonding.

Enkele veel voorkomende sportblessures:

- achillespeesblessure
- botbreuken
- enkelverzwikking
- hamstring
- knieblessure
- polsblessure
- zweepslag

10-2

Blessures zijn vervelend. Vervelend voor de sporter zelf. Het trainingsproces wordt verstoord en men loopt een achterstand op. Vervelend voor de club, de competitie kan eronder leiden. Vervelend voor de overheid, het kost geld. Zo'n 1,2 miljoen sporters heeft jaarlijks medische hulp nodig.

Medische hulp na sportblessure

- 26% gaat naar de huisarts;
- 61% gaat naar de fysiotherapie;
- 13% gaat naar het ziekenhuis:
  - 7% gaat naar de EHBO;
  - 5% naar de specialist;
  - 1% moet blijven voor tijdelijke opname.

Geblesseerd?

Sporters blijven soms lang met een blessure sukkelen. Geblesseerden zijn soms tijdelijk niet arbeidsproductief, omdat ze ziek thuis zitten. En dat kost geld. Om enig idee van de omvang te krijgen hier enkele cijfers:

Arbeidsongeschiktheid door sportblessure

- 23% is tot 1 week arbeidsongeschikt;
- 26% is tot 2 weken arbeidsongeschikt;
- 14% is tot 3 weken arbeidsongeschikt;
- 9% is tot 4 weken arbeidsongeschikt;
- 28% is meer dan 4 weken arbeidsongeschikt.

Voetbal kent de meeste blessures, omdat het de meeste beoefenaren kent. Vergelijken we 1000 uur sporten, dan ontstaat een ander blessurebeeld. Skiën, motorsport, hockey en schaatsen staan dan bovenaan met 2,1 blessure per 1000 uur. De veiligste sport is wandelen.

10.3 Oorzaken van sportblessures

De oorzaken van sportblessures kunnen uit verschillende hoek komen.

Roald speelt al dertien jaar hockey. Hij heeft echt elke keer wel wat. Nooit is hij blessurevrij. Het lijkt er op dat hij voor het ongeluk geboren is. Sommige teamgenoten zeggen dat het aan hemzelf ligt. Hij is nou eenmaal zwakker gebouwd. Maar Roald heeft meestal een andere verklaring. Het ligt aan het weer, de tegenstander heeft het gedaan of hij had gewoon pech.

Oorzaken van sportblessures kunnen we als volgt indelen:

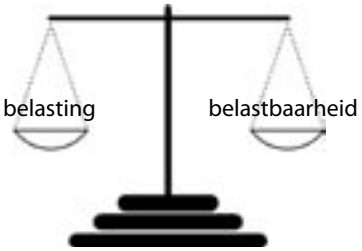
Oorzaken sportblessures:

- persoonlijke of belastbaarheidsfactoren
- uitwendige of belastingsfactoren
- contact met andere spelers

10-3

Persoonlijke of belastbaarheidsfactoren

Persoonlijke of belastbaarheidsfactoren kunnen blessures veroorzaken. Je raakt geblesseerd omdat je niet goed genoeg getraind hebt, een slechte techniek hebt, of te vermoeid bent, als je gaat sporten. Je traint bijvoorbeeld zonder warming-up, je traint onregelmatig, je hebt teveel overgewicht of je sport te agressief. Ook kan je weerstand tijdelijk laag zijn, omdat je bijvoorbeeld een ziekte onder de leden hebt. In alle gevallen is de belasting die je ondergaat groter dan je belastbaarheid op dat moment en raak je geblesseerd.



Bij het merendeel van de geblesseerden (57%) liggen persoonlijke of belastbaarheidsfactoren aan de blessure ten grondslag.

Uitwendige of belastingsfactoren

Uitwendige of belastingsfactoren kunnen ook tot blessures leiden. Roald bestempelt dat als 'pech'. Pech heeft hij inderdaad als de ondergrond glad is, of het wegdek vol kuilen. Het klimaat kan ook een grote oorzaak zijn. Uitwendige of belastingsfactoren hebben te maken met omstandigheden waarop je geen invloed hebt. Slecht materiaal, bijvoorbeeld als Roald versleten schoenen zou dragen, is geen pech te noemen.

Contact met andere spelers

Door rechtstreeks contact met tegen- of medespelers kunnen we ook geblesseerd raken. Misschien is die oorzaak wat kleiner dan we dachten: 9%. Tot deze groep geblesseerden, vooral de teamsporters, behoort ook Roald als hij tegen een tegenspeler opbotst.

Skiën: zeer blessuregevoelig

10.4 Voorkomen van blessures

Blessures voorkomen is beter dan ervan moeten genezen. Maar, hoe voorkom je sportongevallen? Daar zijn talloze richtlijnen voor. De veiligheid wordt gelukkig vaak serieus genomen en als sportbegeleider ben jij een van de personen in de organisatie die daarover moet waken.

We onderscheiden drie soorten blessurepreventie.

Drie soorten blessurepreventie:

- primaire preventie
- secundaire preventie
- tertiaire preventie

10-4

Met primaire blessurepreventie bedoelen we alle mogelijke maatregelen die we kunnen nemen om blessures te voorkomen:

- Je draagt de juiste kleding en schoenen.
- Je ondergaat een sportkeuring, om niet tegen onaangename verassingen, door intensief sporten, op te lopen.
- Je zorgt voor een goede warming-up, zodat je spieren zijn voorbereid op fysieke arbeid.
- Je beweegt met een zo goed mogelijke techniek.
- Na afloop heb je eerst een cooling-down waardoor je afvalstoffen helpt verwijderen, voordat je gaat douchen.
- Zwakke enkels worden preventief gebandageerd of ingetapet.
- Je neemt voldoende rust tussen de trainingen.
- Je traint regelmatig en aangepast aan je persoonlijke belastbaarheid.

Secundaire blessurepreventie is alle maatregelen die we nemen om de gevolgen van een blessure zoveel mogelijk te beperken. Je moet dan denken aan een goede EHBO of snel de verschijnselen (symptomen) van een mogelijke blessure herkennen.

Onder tertiaire blessurepreventie verstaan we alle mogelijke nazorg om de sporter na een blessure te laten terugkeren op het oude niveau. De kans op herhaling blijft dan klein. Fysiotherapie en aangepaste trainingen zijn hier voorbeelden van.

Verantwoordelijken voor blessurepreventie

De sportbegeleider moet zich verantwoordelijk voelen voor de veiligheid van zijn sporters. Hij is echter niet alleen verantwoordelijk. Meerdere personen of organisaties zijn namelijk bij blessurepreventie betrokken en verantwoordelijk.

Verantwoordelijken voor blessurepreventie:

- de sporter zelf
- de sportbegeleider
- sportmedische begeleiding
- sportbond en sportorganisatie

10-5

De sporters zelf:

- heeft de allereerste zorg voor zijn eigen lijf;
- heeft een juiste leefstijl en goede leefgewoonten;
- zorgt voor een optimale conditie;
- slaat de adviezen van deskundigen niet in de wind;
- luistert naar negatieve signalen die het lichaam afgeeft;
- draagt de juiste kleding en zorgt zelf voor een goede warming-up en cooling-down.

De trainers (en sport(be)geleiders):

- zorgen voor goede trainingen en een goede planning;
- leren de juiste techniek aan;
- houden rekening met individuele verschillen in belasting;
- zorgen voor een goede verhouding tussen arbeid en rust;
- zien toe op het naleven van spelregels en hygiëne;
- stimuleren Fair Play;
- organiseren zo, dat ongelukken en blessures niet veroorzaakt worden.

De sportmedische begeleiding:

- De sportmasseur ondersteunt de primaire blessurepreventie.
- Fysiotherapeuten behandelen blessures en geven individuele voorlichting.
- Sportartsen kunnen blessures beoordelen, behandelen en eventueel doorverwijzen.

De sportbond en de sportorganisatie:

- Sportbonden zorgen voor zodanige reglementen, dat de veiligheid zoveel mogelijk wordt gewaarborgd. Waterpolocaps met oorbescherming moeten gedragen worden. De hockeystick mag niet te hoog worden gezwaaid. Een voetbalsliding mag niet van achter worden ingezet.
- Organisatoren moeten een veilig parcours uitzetten, bij bijvoorbeeld wielerwedstrijden.
- Sportbonden, NOC/NSF en Dopingautoriteit zorgen bijvoorbeeld voor een goede aanpak van doping en daarmee de gezondheid van deelnemers.

10.5 Warming-up en cooling-down

Roald heeft veel blessureleed gehad. Elke keer nadat hij net hersteld was en er weer flink tegenaan kon gaan, ging het weer mis. Met de nieuwe hockeytrainer heeft hij een lang gesprek gevoerd over zijn verleden als gedwongen bankzitter. Samen zijn ze tot een reeks logische conclusies gekomen. Voortaan zal Roald voor en na elke hockeytraining een kwartier zelfstandig loslopen. Gewoon rondjes om het veld met lichte oefeningen. Verder spreken ze af dat hij het na zijn herstel voorlopig rustig aan zal doen. Hij gaat te snel en te hard van start, omdat hij zo graag wil. Ook neemt Roald zich voor om zelf op een rijtje te zetten hoe hij blessures in de toekomst kan voorkomen. Dat lijstje zal hij boven zijn bureau hangen als waarschuwing en geheugensteuntje.

Belangrijke manieren om blessures te voorkomen:

- warming-up
- cooling-down

10-6

De eerste maatregel die Roald neemt is een warming-up voor elke training en wedstrijd. Daarnaast zal hij na een inspanning ook gaan uitlopen. Dat is het onderdeel cooling-down. Verder zal hij rustiger beginnen na terugkomst van een blessure, omdat de belastbaarheid nog niet zo groot is. Als laatste zal hij bedenken welke maatregelen hij nog meer kan nemen om blessures tegen te gaan.

Warming-up

Warming-up is een Engelse term die iedereen kent. Het betekent 'opwarmen'. Daarmee wordt ook letterlijk het verhogen van de lichaamstemperatuur bedoeld. Normaal is de inwendige lichaamstemperatuur 37 graden Celsius (setpoint). Tijdens een goede warming-up verhoog je deze naar ongeveer 38,5°C. Dat heeft allerlei positieve effecten op het bewegingsapparaat. Daardoor kun je een grotere belasting aan en zul je minder snel geblesseerd raken. Je kunt ook nog eens beter presteren.

Warming-up:

een serie oefenvormen om het lichaam voor te bereiden op een grotere inspanning zodat blessures worden voorkomen

10-7

Roald loopt een aantal rondjes. Dat is een eenvoudige en veilige manier van 'in beweging komen'. Lopen is geschikt voor elke tak van sport. Hierdoor zal de lichaamstemperatuur gaan stijgen en zullen allerlei lichamelijke functies op een efficiëntere manier gaan werken. Hij doet ook oefeningen met de hockeystick en de bal. Deze bereiden hem specifiek op de sportprestaties voor.

Cooling-down

De cooling-down is het tegenovergestelde van de warming-up. Je hebt zojuist een grote (wedstrijd)inspanning geleverd. Het lichaam moet weer tot rust komen om daarna te kunnen herstellen. Dat herstel moet efficiënt en soepel verlopen. Stop je te abrupt en zou je niets meer doen dan leidt het lichaam nog meer schade. Het lichaam is dan nog niet tot rust gekomen.

De afvalstoffen als gevolg van de inspanning moeten snel afgevoerd worden. De energievoorraden moeten aangevuld worden. Het bloed moet blijven stromen. Direct stil gaan zitten zorgt er voor dat bloed met afval in de spieren achter blijft. Uitlopen en oefeningen doen, zoals Roald met zijn hockeytrainer afspreekt, helpt dus mee aan een sneller herstel. Het verlaagt de kans op (overbelastings)blessures en hij is beter hersteld voor de volgende training.

Cooling-down:

een serie oefenvormen om het lichaam voor te bereiden op de rust en herstelperiode na een grote inspanning

10-8

Nu snap je dan ook dat je deelnemers moet adviseren een actieve rustpauze in te lassen na een zware inspanning. Laat ze bijvoorbeeld niet gaan liggen na een uitputtende sprint, maar laat ze rustig wandelen.

Tijdens een cooling-down heb je ook de kans iets te doen aan lenigheidstraining. De spieren zijn dan echt goed warm en in staat een belasting te ondergaan die de bewegingsuitslag kan vergroten. Veel mensen denken ten onrechte dat lenigheidstraining al mogelijk is tijdens de warming-up.

Ballet als warming-up voor het turnen

10.6 Handelen bij sportblessures

Sportbegeleiders moeten vaak en accuraat optreden bij ongevallen. De moeilijkheid is dan om snel de ernst van de blessure in te schatten en de juiste maatregelen te treffen. Soms ontkent de sporter zijn klachten, om weer snel te kunnen sporten. Als sportbegeleider moet je er voor waken dat de sporter alleen doorgaat als dit verantwoord is. De sporter moet stoppen, als:

Acuut stoppen met sporten als:

- de pijn niet verdwijnt
- het bewegingspatroon niet normaal kan worden uitgevoerd
- een knap of krak is gehoord of gevoeld
- zich snel een zwelling ontwikkelt

10-9

Als sportbegeleider heb je achtergrondkennis nodig om in te kunnen schatten wanneer een sporter door kan gaan en wanneer hij moet stoppen. Je hebt kennis nodig over spierpijn, koorts, kneuzingen en verdraaiingen.

Spierpijn ontstaat tijdens en na een hevige sportinspanning. De afvalstoffen in de actieve spieren hopen zich op en geven dan een pijnsignaal af. Dit is een teken van te zware spierbelasting. Beter getrainde sporters hebben dan ook minder last van spierpijn. Soms is de pijn zo hevig, dat spieren wat opzwellen en een spierkater ontstaat. Dit gebeurt soms na een zware loopwedstrijd. Deze spierpijn verdwijnt niet snel. Men blijft dan ook langdurig wat stijfjes, vooral bij het opstarten.

Sporten met koorts is gevaarlijk. Koorts, een lichaamstemperatuur van meer dan 38°C, geeft aan dat het lichaam in gevecht is met aanvallers. Door te sporten, verlagen we de weerstand van het lichaam nog meer. Dan kunnen bijvoorbeeld griepvirussen zich in hartspieren nestelen. Het hartritme wordt verstoord en de hartkleppen worden mogelijk aangetast. Als de koorts is geweken, ben je nog minder belastbaar. Eén tot twee weken hersteltrainingen zijn geboden.

ICE-regel

Bij kneuzingen of verdraaiingen moet de sportbegeleider of sporter zelf acuut kunnen handelen. Een algemene maatregel bij veel voorkomende sportletsels, zoals kneuzingen en verdraaiingen, is de zogenaamde ICE-regel.

Bij kneuzingen of verdraaiingen: ICE

- I = IJs: intensief afkoelen
- C = Compressie: een drukverband aanleggen
- E = Elevatie: hoogleggen en onbeweeglijk houden

10-10

Direct koelen met behulp van smeltend ijs, cold pack of door middel van koud water voorkomt vochtvorming en een lokale inwendige bloeding (hematoom). Cold sprays werken alleen oppervlakkig en helpen niet. Stromend koud water werkt extra, door het masserend effect ervan. Koel minimaal 20 minuten. Onder de koelpakking dient een tussenstof te liggen om vriesblaren te voorkomen.

Na het koelen moet direct een drukverband worden aangelegd (compressie), waarbij het gewricht in ruststand is. Dit drukverband maakt het gewricht ook onbeweeglijk (immobiel). De uitwendige druk voorkomt de te grote zwelling. Het drukverband mag niet tot afknelling van bloedvaten leiden.

Het getroffen lichaamsdeel krijgt minimaal 48 uur rust. Hierbij leggen of houden we dat gedeelte hoog (elevatie), zodat de zwelling kan verminderen. Een mitella (draagdoek) kan dan bij een armletsel van dienst zijn. Tijdens deze rustfase mag niet gemasseerd worden. Warmtegevende middelen (Tijgerbalsem) zijn ook verboden.

Functieonderzoek

Schakel altijd een arts in om het letsel en herstel te laten beoordelen of eventuele pijnstillers toe te laten dienen. Na de behandelperiode is de blessure weer grotendeels hersteld en kan de sporter weer licht belast worden. Een functieonderzoek geeft een indruk in welke mate het gewricht of spier weer hersteld is.

Wanneer zijn gewricht of spier hersteld?

een gewricht is hersteld als:

- er volledige actieve en passieve bewegingsmogelijkheid is
- er een normaal bewegingspatroon is

een spier is hersteld als:

- er weer normale kracht is
- er voldoende rek mogelijk is
- er volledige beweeglijkheid is
- er een normaal bewegingspatroon is

10-11

Nog niet volledig hersteld

10.7 In de sportpraktijk

Michel is turntrainer. Veiligheid staat bij hem bovenaan. Tijdens zijn actieve turncarrière en nu als sportbegeleider heeft hij het vaak genoeg gezien, ernstige ongevallen, langdurige blessures en zelfs rechtzaken. Rechtzaken waarbij ouders en sporters de turntrainer aansprakelijk stellen voor het blijvende letsel.

Een sportbegeleider kan aansprakelijk gesteld worden voor het letsel dat hij tijdens het sporten veroorzaakt heeft. Ook wanneer hij niet de juiste maatregelen genomen heeft bij het voorkomen van en handelen bij blessures. Er kan hem dan nalatigheid verweten worden.

Tip 1

Sport- en bewegingssituaties moeten altijd veilig zijn! Jij bent hier medeverantwoordelijk voor. Bewaak daarom altijd de veiligheid en neem tijdig maatregelen als de veiligheid in het gedrang komt.

Tip 2

Ga bij je leidinggevende na wat de veiligheids- en gebruiksregels in de accommodatie zijn. Hanteer deze regels. Stimuleer bij de sporters het gewenste gedrag en spreek sporters aan op ongewenst of ongepast gedrag. Ken de veiligheidsprocedures van de organisatie, zodat je in geval van een ongeval weet wat je te doen staat!

Tip 3

Sluit een (beroeps)aansprakelijkheidsverzekering af. Dit kan eventueel in combinatie met het lidmaatschap van de vakbond. De verzekering dekt dan de schade die jij onopzettelijk aan iemand hebt toegebracht.

Tip 4

Zorg dat je, om juist te kunnen handelen bij sportblessures, beschikt over voldoende kennis van het menselijk lichaam, EHBO en reanimatie. Schroom niet om deskundige hulp in te schakelen!
Enkele Tips:

- Laat de sporter acuut stoppen met sporten als:
  - de pijn niet verdwijnt;
  - het bewegingspatroon niet normaal kan worden uitgevoerd;
  - een knap of krak is gehoord of gevoeld;
  - zich snel een zwelling ontwikkelt.
- Hanteer bij kneuzingen en verdraaiingen de ICE-regel.
- Voer een functieonderzoek uit om te bepalen of een gewricht of spier hersteld is.

Michel is zich bewust van zijn verantwoordelijkheid voor de veiligheid van zijn turners. Hij wijst de turners ook altijd op hun eigen verantwoordelijkheid. Ook heeft hij er bij het bestuur op aangedrongen om te zorgen voor de juiste randvoorwaarden. Iedere training is een fysiotherapeut aanwezig. Ruud, een van de hulptrainers, is namelijk fysiotherapeut. Als Ruud een keer niet aanwezig kan zijn, dan zorgt Ruud voor een vervanger. Twee ouders zijn namelijk ook fysiotherapeut.

Tip 5

Zorg dat je, om blessures te voorkomen, beschikt over voldoende kennis van blessurepreventie. Om sportblessures te voorkomen stem je de belasting af op de belastbaarheid. Meerdere factoren spelen hierbij een rol. Er zijn ook meerdere verantwoordelijken aan te wijzen. Als sportbegeleider ben je echter het beste in staat de belasting en de belastbaarheid in te schatten. Neem hierin dan ook altijd je verantwoordelijkheid!

Tip 6

Wijs de sporters op het belang van een goede warming-up en cooling-down. Trek voor de warming-up een minuut of zeven uit, voor de cooling-down ruim twee keer zoveel. Tijdens de cooling-down kun je de sporter lenigheidsoefeningen laten doen.

Tip 7

Neem bij beginnende sporters een conditietest (Coopertest, Shuttle-run test) af, zodat je met de trainingen aansluit op het beginniveau. Vervolgens bouw je de intensiteit van de trainingen langzaam op.

Tip 8

Zorg voor goede omstandigheden om te sporten. Is de temperatuur goed? Is er voldoende licht? Is er voldoende ruimte? Is het veld egaal en zonder kuilen? Liggen er geen obstakels in de zaal?

Tip 9

Attendeer de sporter op het dragen van geschikte kleding, goed schoeisel en de juiste beschermingsmaterialen zoals een helm, elleboog- en kniebeschermers en een gebitsbeschermer.

THEMA 11 Presteren

11.1 Inleiding

Iedereen wil wel eens de beste ergens in zijn. Het is leuk om te kunnen zeggen: “dat kan ik goed!” of “ik ben daar beter in dan jij.” Je vergelijkt jezelf snel met anderen. De vraag is wat je eigenlijk onder goed of beter verstaat. Waar kijk je naar? Waarschijnlijk naar het resultaat van je inspanningen. Bijvoorbeeld of je meer scoort dan die ander of een snellere tijd neerzet op de 100 meter.

Elwyn is een van de spitsen van het eerste. Hij is topscorer van het voetbalteam. Dat is niet zo moeilijk. Het team staat onderaan en heeft een gigantisch negatief doelsaldo. John, de trainer, neemt Elwyn even apart. “Ik ben van plan je op de bank te zetten zaterdag.” Elwyn flipt zowat. “Hoe kan dat nou? Ik ben topscorer!” John geeft aan dat de komende wedstrijd een zware wordt met een hoog tempo. Elwyn is een hele tijd geblesseerd geweest en heeft nog te weinig uithoudingsvermogen. De snelheid van de verdedigers is te groot, hij zal zich nooit vrij kunnen lopen. Sterker nog, in de uitgestippelde tactiek moeten de voorhoedespelers de opbouw van de tegenstander kunnen ontregelen. Dit vraagt veel loopvermogen.

Voor sportbegeleiders is het veel belangrijker om te kijken naar alle factoren die de prestatie bepalen dan naar de prestatie zelf. De sportbegeleider stelt trainingen zo samen dat de prestatiebepalende factoren positief beïnvloed worden en de prestatie van de sporter(s) kan verbeteren. Bij een teamsport is het nog complexer. Het gaat dan niet om de prestatie van de individuele sporter, maar om de prestatie van het hele team. De sportbegeleider moet dus heel wat afweten van prestatiebepalende factoren om de sporter(s) beter te kunnen laten presteren.

De inhoud van dit thema:

11.2 Prestatiebepalende factoren
11.3 De vier trainingsgroepen
11.4 Belasting en belastbaarheid
11.5 Supercompensatie
11.6 Andere trainingswetmatigheden
11.7 Energie
11.8 In de sportpraktijk

11-1

11.2 Prestatiebepalende factoren

Het voorbeeld uit de inleiding geeft aan dat de trainer niet onder de indruk is van het feit dat Elwyn meer doelpunten gescoord heeft dan de anderen. Hij heeft andere redenen om te besluiten Elwyn op de bank te zetten. Wat zijn die andere redenen? Het zijn de factoren die van invloed zijn op je prestatie of op de prestatie van het team. We noemen dat de prestatiebepalende factoren.

psychische factoren

aanleg & gezondheid:
talent, bouw, geslacht, spiervezeltype

clucks:
coördinatie
lenigheid
uithoudingsvermogen
kracht
snelheid

overige factoren:
weersomstandigheden, voeding, schoeisel,
voeding, materiaal
sociaal-maatschappelijke factoren

techniek & tactiek

11.2.1 De bewegingseigenschappen

Het prestatievermogen is voor een groot gedeelte afhankelijk van de lichamelijke bewegingseigenschappen. Met de term bewegingseigenschappen bedoelen we coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid (CLUKS). Hiervoor gebruiken we vaak ook de term 'conditie'.

Bewegingseigenschappen (conditie):

- coördinatie
- lenigheid
- uithoudingsvermogen
- kracht
- snelheid

11-2

Een schoonspringer beschikt over een goede coördinatie. Zo voelt en weet hij wat hij doet in de lucht.

Bij ritmische gymnastiek zie je turnsters met het grootste gemak in zweefstand staan met hun hak tegen het achterhoofd. Ze zijn vaak super lenig.

Een triatleet heeft vaak een enorme longinhoud. Zijn uithoudingsvermogen moet ook wel gigantisch zijn.

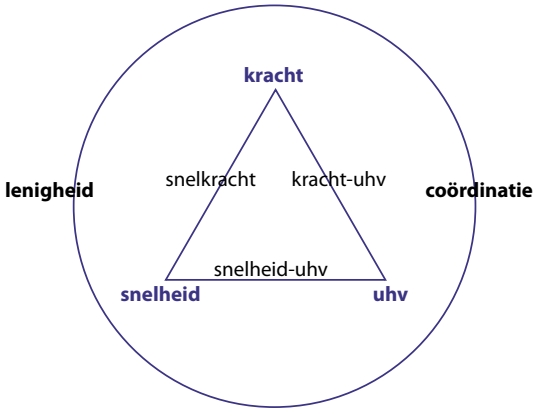
De powerlifter traint hard op de omvang van zijn spierbundels. Hij kan daardoor een grote krachtsinspanning leveren.

Bij atletiek vliegen de sprinters op de 60 meter uit de startblokken weg. De snelheid die ze ontwikkelen is zo groot dat er opvangkussens aan het eind van de baan nodig zijn.

In de voorbeelden zie je allemaal sporten waar een lichamelijke prestatie gevraagd wordt. De basis van elke training is het verbeteren van de bewegingseigenschappen die de prestatie bepalen. Het hangt van het type sport af op welke bewegingseigenschap (of combinaties daarvan) bij de trainingen de nadruk zal moeten liggen.

Het schema van de vijf bewegingseigenschappen ziet er als volgt uit. Ook zie je dat er combinaties van eigenschappen mogelijk zijn. Deze worden apart genoemd:

- snelkracht = snel een hoop kracht kunnen leveren;
- krachtuithoudingsvermogen = het een tijd vol kunnen houden van kracht leveren;
- snelheidsuithoudingsvermogen = het een tijd volhouden van een bepaalde snelheid.



De vijf bewegingseigenschappen

Als je actief bent als sportbegeleider in een tak van sport die vooral met het uithoudingsvermogen te maken heeft, dan is het handig als je zelf daarin ook een behoorlijk niveau hebt. Je kunt moeilijk als een hijgend paard achter een groepje hardlopers aanlopen als je samen een trimloopje doet. Jij moet zelfs iets overhebben. Je moet het voortouw kunnen nemen. Bij een pauze zul jij bijvoorbeeld iets uit moeten leggen of de veiligheid in de gaten moeten houden. Je moet scherp blijven.

11.2.2 Psychische of mentale eigenschappen

Hoe je met je sport omgaat, is heel erg belangrijk voor de prestatie die je kunt leveren.

Mentale eigenschappen; o.a.:

- inzet
- doorzettingsvermogen
- concentratie
- incasseringsvermogen
- beheersing
- zelfreflectie

11-3

In de eerste legs liep het helemaal niet lekker voor de darter op de Embassy. Hij verloor de eerste drie legs kansloos. Maar dat liet hij niet merken. Zijn tegenstander was een nieuwkomer. Een wedstrijd is na de laatste dart pas afgelopen. De triples komen vanzelf wel weer en uitgooien doet hij het beste wanneer hij onder druk staat. Hij zette door en won uiteindelijk met 7-5.

De darter hoeft niet op fysiek gebied een geweldige conditie te hebben. Mentaliteit, ervaring, inzet, intelligentie, doorzettingsvermogen en omgaan met fouten zijn van grote invloed op zijn prestatievermogen. Dat weet hij en daardoor wint hij wedstrijden. Zijn tegenstander kan bijvoorbeeld mentaal zwakker zijn, omdat hij minder ervaren is. Misschien toont hij minder inzet of is hij minder slim. Of hij zet niet door als het tegen zit en maakt wellicht fouten.

De laatste jaren is ook in Nederland de tendens te zien dat sportpsychologen, mentale coaches of mentale trainers ingezet worden om (top)sporters te begeleiden. Sommige profdarters bijvoorbeeld hebben regelmatig gesprekken met mentale begeleiders om in de wedstrijden sterker voor de dag te komen.

11.2.3 Techniek en tactiek

Om goed te kunnen presteren in de sport, heb je techniek en tactiek nodig.

Techniek en tactiek:

techniek:

met de juiste bewegingsvaardigheid, kracht, balans, snelheid, coördinatie en timing bewegingen uitvoeren om optimaal te kunnen presteren.

tactiek:

de strategie die je gebruikt om je vaardigheden zo goed mogelijk toe te passen, zodat je een beter resultaat behaalt

11-4

Techniek is een veelomvattend begrip. Een goede technische uitvoering is vaak gekoppeld aan een stukje conditie. Bij techniek gaat het om: met de juiste bewegingsvaardigheid, kracht, balans, snelheid, coördinatie en timing bewegen. Het gaat om efficiënt bewegen. De beweging zo uitvoeren dat je maximaal rendement behaalt.

Een technisch begaafde hoogspringer zal in een sprong zijn afzetkracht optimaal willen benutten. Hij doet niet zomaar iets, maar hij past heel precies de juiste techniek toe. Anders zal hij nooit hoog kunnen springen.

Werken aan je techniek

Tactiek is de strategie om te winnen. Tactiek speelt vooral een rol in de spelsporten, omdat je dan te maken hebt met tegenstanders die jou tegen willen werken. Je moet reageren op wat anderen doen. Tactisch goed spelen betekent dat je de ander kunt uitspelen en de scoringskans kunt benutten.

Als een wedstrijd lang duurt, zal de prestatie steeds meer beïnvloed worden door het conditionele aspect. Denk maar eens aan de verlenging bij een cupfinale. Het tactische concept van de trainer is in de eerste helft meestal prima verzorgd. De tweede helft wordt al wat meer gekenmerkt door lange passes en meer balverlies. En als er een verlenging komt, liggen de meeste spelers op apegapen. Van tactisch spel is dan weinig meer te zien. Daarvoor zijn de spelers te vermoeid.

Je moet als sportbegeleider kennis hebben van de juiste techniek van de sport die je begeleidt. En tactisch inzicht moet je ook hebben. Je moet het spelletje en de samenwerking snappen. Sterker nog, je hebt een enorme voorsprong als je zelf de sport op niveau beoefend hebt. Iemand die nog nooit aan een waterpolowedstrijd heeft deelgenomen, zal wellicht een modderfiguur slaan als hij een waterpolotraining moet verzorgen.

11.2.4 Aanleg en gezondheid

Bij aanleg gaat het om hoe je in elkaar steekt. Je geslacht, talent en spiervezelsamenstelling zijn voorbeelden van aanleg. Zo zal een talentvolle marathonloopster meestal klein en pezig zijn, een kogelstoter echter is groot, breed en gespierd. En dat is niet alleen afhankelijk van de training en het eetpatroon. Door hun aanleg hebben ze waarschijnlijk ook juist voor hun sport gekozen.

Aanleg en gezondheid:

- talent
- bouw
- spiervezeltype
- vatbaarheid voor infecties
- geslacht
- leeftijd

11-5

Het Russische mannenvolleybalteam speelt tegen Japan. De Russen zijn gemiddeld twaalf centimeter langer dan de Japanners. Het Japanse blok komt enorm tekort. De Russen slaan gewoon over het blok heen. Het Russische blok is echter bijna niet te passeren. De Russen winnen dan ook afgetekend in drie sets: 25-18, 25-15 en 25-16. Dat die Japanners een potje kunnen volleyballen bewijzen ze in de partij daarna. Ze winnen van Duitsland, de nummer vier van Europa, in vier sets.

Ook gezondheid speelt een rol: als je vatbaar bent voor infecties is dit nadelig voor je prestatievermogen. In die zin is hygiëne weer van groot belang. Een goede hygiëne vermindert de kans om ziek te worden.

11.2.5 Omstandigheden

Sommige sporters geven altijd anderen of de omstandigheden de schuld als iets mislukt. Ze wijten hun falen aan iets anders dan aan henzelf. Soms hebben ze daarin gelijk, maar vaak is de waarheid anders.

Omstandigheden; o.a.:

- weersomstandigheden
- kleding en materiaal
- voeding
- sociaal-maatschappelijke omstandigheden

11-6

Voorbeelden van invloeden die de sportprestatie zo nu en dan beïnvloeden:

- de weersomstandigheden (regen, zon in je ogen);
- de ondergrond (gladheid, gravel in plaats van gras);
- het schoeisel (verkeerde of versleten zolen);
- het materiaal (een slappe trampoline, slechte wegligging van de raceauto);
- de kleding (wapperend jack, stug trainingspak);
- de voeding (te veel eten vlak voor de wedstrijd, je drank op tijdens de beklimming);
- sociaal-maatschappelijke omstandigheden (stress op het werk, relatieproblemen).

Vaak kan de sporter zelf wel wat doen aan deze factoren. Een sportbegeleider moet er ook oog voor hebben. Zo kun je advies geven of zaken regelen voor sporters die de omstandigheden willen verbeteren. Het schoeisel, de kleding en de voeding kun je als sporter goed beïnvloeden. Je hebt echter niet alles in de hand, aan de weersomstandigheden en de ondergrond verander je bijvoorbeeld niets. Maar de sporter of de sportbegeleider kan zich er wel op voorbereiden!

Het wereldkampioenschap tijdrijden voor dames kent vele favorieten. Dit jaar wordt gereden op een bochtig parcours. Het weerbericht geeft aan dat de kans op regen in de middag groot is. Ook zal de wind gaan toenemen. Tegenwind wel te verstaan. De Zweedse en Oekraïense coaches hebben besloten hun favorieten in de ochtend te laten starten en wat blijkt… ze worden derde en tweede. Alleen de onverslaanbare Duitse favoriet gaat hen aan het eind van de dag nog voorbij.

Het weer werkt mee!

11.3 De vier trainingsgroepen

Trainen kun je omschrijven als het planmatig oefenen om de prestatie te verbeteren. We kunnen daarbij een indeling maken in vier trainingsgroepen. Iedere trainingsgroep richt zich op bepaalde prestatiebepalende factoren.

Vier trainingsgroepen:

- techniek
- tactiek
- conditie
- mentaliteit

11-7

Iedere training weer zal de sportbegeleider bepaalde doelen stellen en daarmee op bepaalde factoren het accent leggen. Zo zal hij het accent wat meer op techniek, tactiek, conditie of mentaliteit willen leggen. Ook kan hij voor een combinatie van accenten kiezen. Alle trainingen zijn daarom steeds samengesteld uit een of meer van deze vier groepen.

11.3.1 Techniektraining

Techniek heeft betrekking op de bewegingseigenschap coördinatie en op bewegingsvaardigheden.

Techniektraining:

het in de praktijk oefenen van een bepaalde beweging met de bedoeling om deze zo doelmatig (mechanisch verantwoord en effectief) en economisch (efficiënt) mogelijk uit te kunnen voeren

11-8

Bij voetbal bijvoorbeeld zijn diverse bewegingsvaardigheden nodig: schieten, koppen, dribbelen, passen, enzovoort. Bij passen wordt met de juiste krachtsinzet, timing, houding van hoofd, romp, armen en standbeen de bal naar een medespeler getrapt. Heeft een voetballer een gebrek aan balans, dan zal deze nooit goed kunnen passen.

Vaak valt de techniektraining samen met de conditionele training. Het verbeteren van bewegingseigenschappen als kracht en snelheid zijn namelijk een voorwaarde om een juiste bewegingsuitvoering te realiseren. Met andere woorden, wanneer kracht en snelheid onvoldoende ontwikkeld zijn, kan de sporter de juiste techniek niet uitvoeren.

Op het zwemprogramma staat: 100 meter vlinderslag, jongens onder 10 jaar. Als je hier naar kijkt, valt duidelijk waar te nemen dat zo'n jong kind er meestal nog niet aan toe is. Het mist kracht en de bewegingen zijn niet effectief. Met een buik vol ingeslikt water, pijnlijke armen en een tijd-van-niks, kan hij zich weer omkleden. De vlinderslag, het zwaarste onderdeel van de zwemsport, is vooral een technisch moeilijk onderdeel!

11.3.2 Tactiektraining

Onder tactiek verstaan we het planmatig gedrag in een individuele of teamwedstrijd, dat afgestemd is op het prestatievermogen van de sporter zelf, zijn medespelers en tegenstanders, als ook op de uitwendige omstandigheden (jury, publiek, omgeving).

Tactiektraining:

het in de praktijk oefenen met een strategie ten opzichte van een tegenstander, of, bij individuele sporten, ten opzichte van de race-indeling, met als doel de wedstrijd te winnen

11-9

Het tactische aspect wordt in spelsporten naarmate de wedstrijd vordert steeds belangrijker. De tactiek zal dan steeds meer beïnvloed worden door het conditionele aspect. Naarmate de wedstrijd meer vordert, leggen de spelers minder afstand af. Hierdoor ontstaat meer ruimte en worden er meer doelpunten gescoord.

Tactiektrainingen in spelsporten zijn altijd lastig. Immers, de tegenstanders waarop de tactiek mede gebaseerd kan zijn, zijn er niet. Gelukkig kunnen tactiektrainingen ook de bedoeling hebben de eigen sterke punten van het team te verbeteren. Voor de meer individueel gerichte sporten als atletiek en zwemmen is tactiektraining binnen een echte trainingssituatie niet goed mogelijk. Bij deze sporten gaat het niet om samenwerken met je medespelers, maar om slim omgaan met je tegenstander, de omstandigheden en het indelen van je race. Daarom vormt het opdoen van wedstrijdervaring zo'n belangrijk onderdeel in de tactiektraining.

Justin Wilson en Jos Verstappen: teamgenoten en concurrenten

Justin Wilson is puur aangewezen op zijn talent. En dat heeft hij, getuige zijn soms fenomenale starts en goede tijden ten opzichte van zijn teamgenoot Jos Verstappen. Wilson: "Op vrijdag buit Verstappen zijn geweldige ervaring en circuitkennis natuurlijk uit. Dan schiet ik schromelijk tekort. Logisch ook, omdat Verstappen honderd races en ik pas negen heb gereden."

11.3.3 Conditietraining

Onder conditie verstaan we in de sport het totaal van alle prestatiebepalende fysieke kwaliteiten (bewegingsvaardigheden en bewegingseigenschappen) en het benutten van deze kwaliteiten met behulp van persoonlijke en mentale eigenschappen.

Conditietraining:

het in de praktijk oefenen met bewegingsvaardigheden en bewegingseigenschappen, vooral lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid, met het doel het prestatievermogen te verbeteren

11-10

De basis van elke training is het verbeteren van de bewegingseigenschappen die de prestatie bepalen. Het hangt van het type sport af op welke bewegingseigenschap (of combinaties daarvan) bij de trainingen de nadruk zal moeten liggen.

Afhankelijk van de sport ligt het accent op één bepaalde bewegingseigenschap. Zo zal de bewegingseigenschap lenigheid voor een turnster, uithoudingsvermogen voor een triatleet, kracht voor een gewichtheffer en snelheid voor een 100-meter-loper een belangrijkere plaats inruimen.

Hoe groter de invloed op het prestatievermogen is, des te meer zal die ene bewegingseigenschap getraind moeten worden, om ermee een hoog prestatieniveau te bereiken.

11.3.4 Mentale training

Onder mentaliteit verstaan we eigenschappen en vaardigheden die betrekking hebben op de psyche van de sporter. We komen hier op het gebied van de sportpsychologie. Een heel scala aan mentale eigenschappen komen daarmee naar voren: concentratie, inzet, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, perfectionisme, eerzucht, motivatie, kunnen samenwerken, moed, angst, zelfbeheersing, kunnen ontspannen, sportief zijn, opofferingsgezindheid, wraakzucht, woede. Mentale training kunnen we dan als volgt omschrijven:

Mentale training:

het in de praktijk leren omgaan met eigenschappen en vaardigheden die betrekking hebben op de psyche

11-11

Wilsaspecten, hoewel moeilijk meetbaar, zijn bij alle sporten van grote betekenis.

Sommige mensen hebben een aangeboren afwijking, schrijft Jean over zijn broer Louison Bobet. Louison had vanaf zijn geboorte een ziekelijk verlangen om te winnen. Dat gaat zover dat hij bijvoorbeeld in 1959, in zijn laatste Ronde van Frankrijk, ziek is en tijdens een Alpenrit ver achterop raakt. Bovenop de Col de l´Iseran stapt hij in de auto van een journalist en vraagt meteen om een hoed. "Dan kan niemand mij herkennen, want ik schaam me dat ik moet opgeven." Zijn eerste tourzege in 1953 behaalt hij in zijn zesde poging. Halverwege de Tour in Béziers raakt favoriet Jean Robic ver achterop en als ploegmakker Marcel Bidot vraagt wie zich sterk genoeg voelt om de gele trui naar Parijs te brengen, steekt Louison als enige de hand op en krijgt zo de steun van de voltallige ploeg.

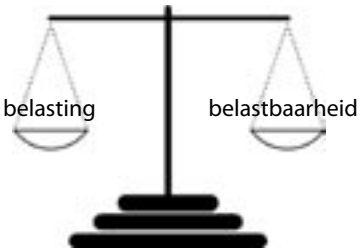
Sommige sporten staan erom bekend, dat ze veel wilsaspecten met zich meedragen. Zoals de triatlon, waar atleten negen tot elf uur moet presteren. Je kunt zo'n prestatie natuurlijk niet volledig toeschrijven aan motivatie en doorzettingsvermogen. Ook al zijn deze mentale eigenschappen belangrijke componenten, de belangrijkste prestatiebepalende factoren zijn hierbij toch uithoudingsvermogen en techniek.

In de sporttraining speelt het mentale aspect desalniettemin nog vaak een ondergeschikte rol. De laatste jaren komt daar enigszins wat beweging in. Onder invloed van de voormalige Oostbloklanden zijn wij steeds meer waarde gaan hechten aan dit aspect van de sportprestatie. Mentale training is een belangrijk onderdeel geworden van de training- en wedstrijdvoorbereiding.

Om een marathon uit te lopen, heb je bepaalde mentale eigenschappen nodig

11.4 Belasting en belastbaarheid

Tijdens de training heb je te maken met de prestatiebepalende factoren. Bij het voorbereiden van de training denkt de sportbegeleider na over de trainingsbelasting. De sportbegeleider heeft ook te maken met de belastbaarheid van de sporter. Alleen wanneer de sportbegeleider goed inzicht heeft in de belastbaarheid van de sporter is hij in staat een goede training met de juiste trainingsbelasting samen te stellen.



De inspanning die een sporter levert noemen we de 'belasting'. Dat wat de sporter aankan, noem je de 'belastbaarheid'. Doet een sporter precies zoveel als hij aankan, dan is dat prima. Het principe van belasting en belastbaarheid is het beste voor te stellen met het klassieke weegschaalmodel. Je hebt twee bakjes die gelijk gevuld moeten zijn zodat er evenwicht ontstaat. Die toestand van evenwicht is het beste.

Belasting en belastbaarheid:

- belasting: de weerstand die je lichaam ondergaat, de arbeid die jij levert
- belastbaarheid: het vermogen om een belasting te ondergaan of te leveren zonder nadelige gevolgen

11-12

De belastbaarheid van Elwyns lichaam is na zijn herstelperiode nog laag. Hij kan nog niet zoveel hebben. Dat is mede de reden dat de trainer hem als wisselspeler opstelt. In de daaropvolgende training gaat hij er vol tegenaan. Hij ondergaat een te hoge belasting. Dat kan Elwyn niet aan. Hij zal wellicht opnieuw geblesseerd raken. John, de trainer, grijpt in en gaat opnieuw in gesprek met Elwyn.

Als je traint, zul je tijdens de oefeningen moe worden. Het lichaam kan steeds minder presteren. Je belastbaarheid neemt geleidelijk af. De belasting zorgt daarvoor. Dit is normaal. Je voelt dat tijdens elke inspanning. Belasting en belastbaarheid zijn niet langer in balans.

11.5 Supercompensatie

Een goede training speelt met de balans tussen belasting en belastbaarheid. Omdat je lichaam moe wordt, zal het na de training gaan herstellen. Je lichaam wil het verlies weer goed maken. Compenseren dus. Dat herstel gaat zo lang door dat uiteindelijk de belastbaarheid hoger uitkomt dan voor die training het geval was. Je lichaam herstelt zich om in de toekomst beter tegen dergelijke inspanningen te kunnen. Het lichaam bouwt een 'versterking' in. Je overcompenseert dus eigenlijk. We noemen dat supercompensatie. Dat duurt maar even en ontstaat meestal een dag of twee na de training. Door op het juiste moment een nieuwe belasting te ondergaan, kun je geleidelijk de belastbaarheid verhogen. De trainingen moeten daarom goed gepland worden.

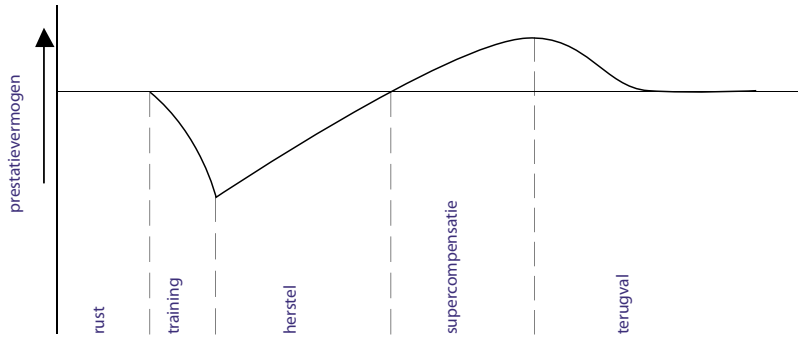
Supercompensatie:

prestatieverbetering door een juiste afwisseling tussen

inspanning en herstel

11-13

Het principe van de supercompensatie is de belangrijkste wetmatigheid bij het trainen. Prestatieverbetering is namelijk het gevolg van een juiste afwisseling tussen inspanning en herstel. Door te herstellen overcompenseert het lichaam. De belastbaarheid van het lichaam is dan groter, waardoor de sporter tot betere prestaties in staat is. Trainen is dus niet alleen hard werken tijdens de trainingen, maar vooral voldoende herstellen na (een periode van) hard trainen!



Wat kan ik doen om te herstellen?

Wanneer je de volgende training moet uitvoeren, is moeilijk aan te geven. De tijd waarin supercompensatie plaats vindt is sterk afhankelijk van de soort training die je hebt gehad en varieert van zo'n 12 tot 48 uur. Per persoon en per sport zal de hersteltijd variëren. Hoe beter de getraindheid van de sporter, hoe sneller herstel plaats vindt. Ook de intensiteit van de training bepaalt wanneer de volgende training weer uitgevoerd kan worden. Wanneer de ene bewegingseigenschap nog aan het herstellen is, kun je wel al weer een andere bewegingseigenschap gaan trainen.

Vaak voel je zelf, na jaren van training, of je voldoende hersteld bent. Een kwestie van ervaring dus. Ook aan je hartslag kun je zien of je voldoende hersteld bent. Wanneer je 's ochtends een hogere hartslag dan normaal hebt, is dit een signaal dat je nog niet helemaal hersteld bent. Andere signalen van onvolledig herstel kunnen vermoeidheid en spierpijn, snel geïrriteerd raken of moeilijk slapen zijn.

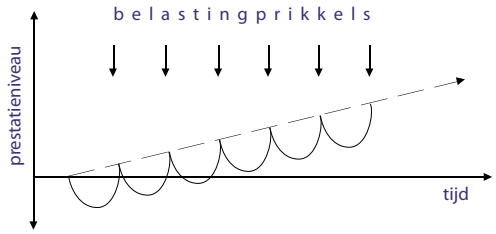
Je kunt verschillende dingen doen om te herstellen van een trainingsinspanning:

Supercompensatie door:

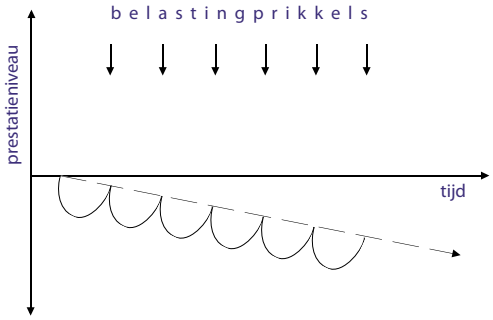
- rusten
- hersteltraining
- andere trainingsvorm
- voeding
- massage
- sauna

11-14

Je kunt passief herstellen. Dit betekent: rusten! Je kunt ook actief herstellen. Hierbij train je, echter zodanig dat het herstel van de vorige training toch kan plaatsvinden. Dit doe je bijvoorbeeld met een hersteltraining (rustig uitfietsen bijvoorbeeld). Je kunt ook herstellen door het inbouwen van een totaal andere training. Je plant bijvoorbeeld een techniektraining in plaats van weer een krachttraining. Voeding, massage en sauna zijn voorbeelden van andere manieren die je herstel kunnen bevorderen.



Sporters zijn vaak bang niet hard genoeg te trainen, waardoor ze niet naar hun lichaam (willen) luisteren. Je presteert wellicht niet goed en denkt door nog harder te trainen dat je prestaties weer vooruit gaan. Mis dus! Op deze wijze doortrainen leidt tot een steeds lager prestatieniveau. Trainingsarbeid die te snel en met te weinig rust wordt herhaald, kan leiden tot overtraining en/of overbelasting. In onderstaande grafiek is te zien dat het lichaam nog niet volledig hersteld is: het uitgangsniveau is nog niet eens bereikt. Op dat moment volgt al de volgende trainingsprikkel. Een verdere daling van het prestatieniveau is het gevolg.



Voor sporters is de volgende uitspraak dan ook van groot belang: “Train zoveel als nodig is, niet zoveel als mogelijk is!”

11.6 Andere trainingswetmatigheden

Door te trainen proberen we supercompensatie te realiseren. Er zijn tal van andere trainingswetmatigheden (trainingsprincipes) die daarbij helpen.

Andere trainingswetmatigheden:

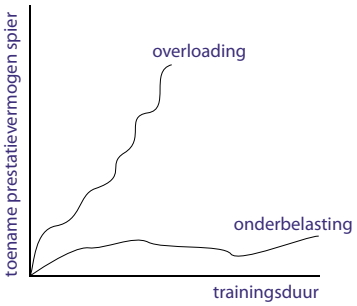
- overload
- verminderde meeropbrengst
- omkeerbaarheid (reversibiliteit)
- specificiteit
- duurzaamheid

11-15

Overload

De trainingsprikkel moet een minimale sterkte hebben wil er een effect optreden. Een marathonloper verbetert zijn uithoudingsvermogen niet door een stuk te wandelen. Door (veel en regelmatig) te trainen ontstaat er in je lichaam een hoger conditioneel niveau. Het lichaam past zich immers aan de hogere belasting aan. Het gevolg is dat de trainingsprikkel van vandaag geen trainingsprikkel meer is voor de training van morgen.

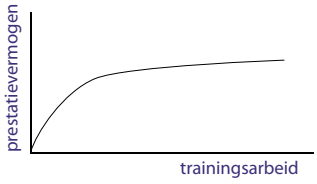
Je zult dus, op de lange termijn, steeds meer en zwaarder moeten trainen om resultaten te bereiken. Dit stijgend belasten dient wat betreft de trainingsomvang sprongsgewijs te gebeuren. Door veel trainers wordt hier te weinig rekening mee gehouden. Over een lange reeks van jaren zie je dan vaak dat er met een zelfde intensiteit en met dezelfde trainingsmiddelen wordt getraind. Van trainingsprikkels die leiden tot supercompensatie is dan uiteindelijk geen sprake meer. We hebben het hier over het principe van overload.



Een beginnende loper boekt een flinke vooruitgang als hij 3 keer per week traint bij een snelheid van 10 km/uur, 30 minuten per keer. Maar als hij over 3 maanden nog steeds met dezelfde belastingprikkel werkt, dan wordt daarmee minder of geen vooruitgang meer geboekt. De prikkel zal dus moeten stijgen. Bijvoorbeeld door 3 keer per week te trainen bij een snelheid van 11,5 km/uur of door 4 keer per week te trainen bij een snelheid van 10 km/uur.

Verminderde meeropbrengst

Bij een ongetrainde zal het trainingseffect spectaculair zijn, naarmate het prestatieniveau hoger is wordt het trainingseffect steeds kleiner. Hoe hoger het niveau, hoe meer je moet trainen om tot een prestatieverbetering te komen. Dit is het principe van de verminderde meeropbrengst. Als je net met hardlopen begint ga je met sprongen vooruit. Je uitgangsniveau verbetert snel, omdat je nog relatief ongetraind bent. Het lichaam reageert snel op de trainingsprikkels die je toegediend krijgt en past zich hieraan gemakkelijk aan. Na verloop van tijd zal dit steeds moeilijker gaan omdat je trainingsniveau verbetert en je lichaam zich moeilijker aanpast aan je trainingsprikkels.



Omkeerbaarheid

Stilstaan is achteruitgang. Rust-roest. Deze kreten horen thuis bij het principe van de omkeerbaarheid of reversibiliteit. Trainingseffecten verdwijnen of de ontwikkeling van een bewegingseigenschap stagneert, als de sporter geen of te weinig belastingsprikkels toedient. Het effect van supercompensatie gaat na verloop van tijd verloren als er geen nieuwe trainingsprikkel volgt. Conditieverbetering zal snel verdwijnen als je niet vaak genoeg traint of wanneer je geblesseerd bent geraakt. Ben je goed getraind, dan zal dit effect langzamer optreden dan wanneer je matig getraind bent. Van de bewegingseigenschappen zal met name je uithoudingsvermogen snel verminderen na een periode van passiviteit. Het bereikte niveau moet dus voortdurend onderhouden worden, anders zakt het terug naar een lager niveau. Wanneer je teveel herstel neemt, blijft een nieuwe trainingsprikkel te lang uit en het effect van supercompensatie gaat dan weer verloren. Je komt dan weer op je oude uitgangsniveau. Om blijvend je prestatieniveau te verbeteren dien je minimaal 2 à 3x per week te trainen.

Specificiteit

Je verbetert alleen datgene wat je traint. Inge de Bruin kan dan wel zeggen dat touwtjespringen en touwklimmen voor haar de basis vormden van die geweldige zwemprestaties, zwemtrainers weten wel beter. Algemene oefeningen leiden namelijk alleen tot algemene effecten. Veel touwtjespringen leidt namelijk tot beter touwtjespringen. Het principe van specificiteit zegt dat de sporter specifiek belast zal moeten worden, wil hij er in de eigen sport op vooruit gaan. Dat wil niet zeggen dat voor Inge touwtjespringen geen nut had. Ze kreeg daarmee een goede algemene conditie. Maar daarnaast is zwemmen hard nodig; zwemtrainingen en zwemwedstrijden vormen de meest specifieke belastingen. Gelukkig heeft Inge naast het touwtjespringen en het touwklimmen ook getraind in een zwembad zoals niemand anders dat kan.

Duurzaamheid

Bas, leerling op het CIOS, heeft zijn roots in Rotterdam liggen. En zoals vele sportieve Rotterdammers moet het er dan maar eens van komen: de marathon van Rotterdam lopen! Zo gezegd, zo gedaan. Bas ging, een half jaar voor de start, ijverig aan het trainen. Als hockeyer had hij al een redelijke conditie. Met ongelooflijk veel zelfdiscipline onderwierp hij zich aan vele looptrainingen. Dit volgens een heuse planning. Op de dag van de marathon gaf hij ons een schema waarop stond wanneer hij waar voorbij zou lopen. Na uren met de metro heen en weer sjezen zagen we Bas voor het eerst bij de finish. In een tijd, langzamer dan hij verwacht had. Maar het was hem gelukt! Na die marathon is Bas een half jaar geblesseerd geweest …

Als je je conditie snel opbouwt, ben je die ook snel weer kwijt als je door ziekte of blessure even rustig aan moet doen. Kies je voor een langzame opbouw, dan houd je je conditie ook langer vast. Wie kiest voor de snelle, korte weg haalt uiteindelijk een minder hoog prestatieniveau. Daarnaast is de kans op blessures groter. Trainingsopbouw of periodisering spelen bij duurzaamheid een belangrijke rol.

Voor sportbegeleiders is het belangrijk de genoemde trainingsprincipes goed te kennen. Zoiets kost jaren studie en ervaring. Elke sporter is ook nog eens anders en reageert daardoor anders op de trainingsbelasting. Dit maakt training geven zo moeilijk, maar ook zo interessant!

11.7 Energie

Uit ons voedsel halen we voedingsstoffen als koolhydraten, vetten en eiwitten. Koolhydraten worden in ons lichaam afgebroken en opgeslagen als glycogeen. Vetten worden voornamelijk opgeslagen als onderhuids vetweefsel. Eiwitten worden meer als bouwstof gebruikt en dienen onder normale omstandigheden slechts voor een zeer klein deel als brandstof.

Energie is nodig voor bewegen, om te groeien, om de lichaamstemperatuur op peil te houden en om de organen te laten werken. Je lichaam kan op diverse manieren energie leveren. Dit is afhankelijk van welke soort inspanning je wilt verrichten. Is de inspanning niet zo intensief en duurt deze lang, dan levert je lichaam energie met behulp van zuurstof. Dit noemen we aërobe energielevering. Wanneer de inspanning intensiever wordt, levert je lichaam energie zonder zuurstof. Dit noemen we anaërobe energielevering. Bij deze anaërobe energielevering kan er melkzuur ofwel lactaat ontstaan. We gaan hieronder eerst in op de brandstof voor spieren, daarna op de verschillende energieleverende systemen.

Spieren hebben brandstof nodig

Energieleverende systemen:

- anaëroob a-lactisch
  - zonder zuurstof, zonder melkzuur
  - bij intensieve inspanning korter dan 20 seconden
- anaëroob lactisch
  - zonder zuurstof, met melkzuur
  - bij intensieve inspanning van 20 seconden tot 2 minuten
- combinatie anaëroob lactisch + aëroob
  - afwisseling zonder zuurstof/met melkzuur en met zuurstof
  - bij intensieve inspanning tussen 2 en 10 minuten
- aëroob
  - met zuurstof
  - bij inspanningen in gelijkmatig tempo vanaf 10 minuten

11-16

Het anaëroob a-lactische energiesysteem

Bij maximale inspanning blijkt dat in de periode tot 20 seconden het anaëroob a-lactische systeem (zonder zuurstof, zonder melkzuur) de belangrijkste energiebron vormt.

Kenmerken anaëroob a-lactische energiesysteem:

- direct beschikbaar
- kleine capaciteit (voorraad)
- zeer groot vermogen
- herstel loopt vrij snel

11-17

Tijdens korte zeer intensieve arbeid (bijvoorbeeld werpnummers, korte acties tijdens sportspelen en sprintafstanden tot 200 meter), is de behoefte aan energie per seconde zo hoog, dat alleen de voorraad in je spieren energierijk genoeg zijn om zo'n krachtsexplosie mogelijk te maken. Deze voorraad is niet zo groot en slechts voldoende voor een zeer korte tijd (tot 20 seconden).

Het anaëroob lactische energiesysteem

Onder de anaëroob lactische energielevering (zonder zuurstof, met melkzuur) wordt verstaan de afbraak van glycogeen (koolhydraten) zonder gebruik van zuurstof (anaëroob). Lactisch duidt op de vorming van lactaat oftewel melkzuur als afvalproduct. Daarom noemen we dit systeem ook wel het melkzuursysteem.

Kenmerken anaëroob lactische energiesysteem:

- begint na ongeveer 5 seconden bij maximale belasting
- na ongeveer 20 seconden optimaal
- groot vermogen
- beperkte capaciteit (voorraad)
- vorming van lactaat (melkzuur)

11-18

Het anaëroob-lactische systeem start vanaf 20 seconden zeer intensieve inspanning en zal tot ongeveer 2 minuten het belangrijkste energiesysteem zijn. Als het melkzuur ziet snel genoeg 'onschadelijk' gemaakt wordt, zal er ophoping ontstaan van lactaat (verzuring). De bewegingen worden dan moeilijker en zwaarder en de prestatie moet worden aangepast.

Na een paar minuten is de energieproductie niet meer voldoende om aan de behoefte te voldoen. Het melkzuursysteem is belangrijk bij intensieve belastingen zoals bijvoorbeeld de 400 en 800 meter bij atletiek en bij sporten waar regelmatig kortdurende inspanningen met korte pauzes (bijvoorbeeld rugby) moeten worden geleverd.

Het aërobe energiesysteem

Onder aërobe energielevering verstaan we de afbraak van glycogeen (koolhydraten) en vetten met behulp van zuurstof (aëroob).

Kenmerken aërobe energielevering:

- glycogeenverbranding:
  - bij inspanningen met een matige tot maximale intensiteit
  - in rust
  - energielevering komt traag op gang
  - weinig vermogen
  - capaciteit (voorraad) is groot
- vetverbranding:
  - bij inspanningen vanaf 45 à 60 minuten
  - kost meer tijd en zuurstof dan bij glycogeenverbranding
  - weinig vermogen
  - zeer grote capaciteit (voorraad)

11-19

Het aërobe energiesysteem wordt vanaf het begin opgestart, maar deze vorm van energielevering heeft enige tijd nodig om op gang te komen. Pas na ongeveer twee minuten is deze volledig op gang. Immers, in principe wordt glycogeen en vet afgebroken met behulp van zuurstof (aëroob) en duurt het zo'n twee minuten voordat ons hart, longen en bloedsomloop zich volledig hebben aangepast aan de extra vraag naar energie.

De aërobe energieleverantie vindt plaats tijdens duurinspanningen met lage tot middelmatige intensiteit die langer dan 10 minuten duren en zorgt tevens voor het herstel van de andere twee energieleverende systemen. Het aërobe systeem begint met de afbraak (verbranding) van glycogeen. Vanaf 45-60 minuten wordt vooral vet afgebroken (verbrand).

Waar haal je energie uit?

11.8 In de sportpraktijk

In het gesprek dat John, Elwyns trainer, met Elwyn aangaat, geeft John tekst en uitleg. "Elwyn, door je knieblessure ben je conditioneel op achterstand geraakt. Ook zijn je knie en enkel nog niet sterk genoeg om de trainingsbelasting goed te doorstaan. Als je er nu keihard tegen aangaat om je te bewijzen, zul je opnieuw geblesseerd raken. Ik stel voor dat je het even wat rustiger aandoet. Eerst gaan we je knie en enkel sterker maken. Ik heb daarvoor enkele oefeningen op papier gezet. Je kunt deze zowel thuis als tijdens de training uitvoeren. Als je knie en enkel sterker zijn, kunnen we gaan werken aan je conditie. Je zult dan merken dat je tijdens de wedstrijden meer arbeid kunt leveren, zonder je scherpte voor het doel te verliezen."

Elwyn begrijpt deze uitleg en doet op advies van de trainer een stapje terug. Hij belastte zichzelf inderdaad te veel, waardoor zijn belastbaarheid minder werd. Tijdens, maar vooral na de training deden zijn knie en enkel pijn. Hij dacht dat hij door flink te trainen juist beter zou worden, maar het tegenovergestelde bleek waar. De pijn werd alleen maar erger en de trainingen verliepen moeizamer!

Na zes weken krijgt de trainer gelijk. Elwyn speelt de sterren van de hemel. Hij scoort drie keer en krijgt van John een publiekswissel. Elwyn voelt dat de gedwongen 'rustperiode' hem goed heeft gedaan. Hij voelt zich beter dan ooit.
[einde voorbeeld]

Tip 1

Sommige prestatiebepalende factoren hebben een grotere invloed op de prestatie dan andere. Dat kan per sporttak verschillen. Denk daarom na over de prestatiebepalende factoren van de sport waarin je training geeft, zodat je weet welke factoren het belangrijkste zijn en welke minder belangrijk.

Tip 2

Iedere sporter is verschillend. Niet alleen als persoon. Ook de verschillende prestatiebepalende factoren zijn bij iedere sporter op een ander niveau ontwikkeld. Denk daarom na over het prestatieniveau van de sporter, zodat je weet welke factoren beter en welke minder goed ontwikkeld zijn. We noemen dit ook wel de beginsituatieanalyse van de individuele sporter.

Tip 3

Alleen wanneer je inzicht hebt in de prestatiebepalende factoren van de sport én in de beginsituatie van de sporter, ben je in staat de juiste trainingsdoelen te stellen.

Tip 4

Iedere training is afgestemd op het behalen van de trainingsdoelen. Elk doel vraagt een aparte aanpak. Dat geldt ook voor sporters. Iedere sporter reageert anders op een trainingsbelasting en vraagt dus een andere aanpak. De gekozen aanpak moet rekening houden met de belastbaarheid van de sporter, maar moet ook rekening houden met de 'wetmatigheden' of trainingsprincipes die je in de trainingsleer leert. De sportbegeleider moet zorgen voor voldoende kennis van en inzicht in de trainingsleer. Dan heb je een grotere kans dat je de trainingsdoelen ook realiseert.

Niet alle prestatiebepalende factoren zijn door training te verbeteren. Aanleg en weersomstandigheden zijn bijvoorbeeld niet door training te beïnvloeden. Wel kan een sporter bijvoorbeeld leren beter met wisselende omstandigheden om te gaan. Een aantal andere factoren zijn door training juist heel goed te verbeteren. Deze factoren zien we in alle trainingen terug. Het gaat dan om:

- techniek;
- tactiek;
- bewegingseigenschappen of conditie;
- mentaal vermogen.

We noemen dit ook wel de vier trainingsgroepen.

Tip 5

Een complete training bevat alle trainingsgroepen. Een trainer kan overigens in de training wel meer aandacht besteden aan de ene of juist de andere factor. Het is maar net welke accenten gelegd moeten worden.

Tip 6

Als sportbegeleider moet je sporters regelmatig op de juiste uitvoering wijzen. Als je een techniek uitlegt of beschrijft maak je altijd gebruik van drie kenmerken. Dezelfde kenmerken gebruik je ook bij het geven van aanwijzingen. De drie kenmerken zijn:

1 Tijd:
de handelingen in een techniek moeten altijd goed getimed worden;

2 Tempo:
de handelingen moeten op de juiste snelheid uitgevoerd worden;

3 Richting:
de handelingen moeten op de juiste manier in de ruimte uitgevoerd worden.

Argile laat nog eens zien hoe je een 'wheely' maakt en tegelijkertijd je stuur twee rondjes omdraait.

1 *Hij begint pas met zijn stuur rond te draaien als hij in balans op zijn achterwiel rijdt. (TIJD)*

2 *Hij draait zijn stuur zo snel mogelijk rond (TEMPO)*

3 *Hij zit rechtop zijn zadel en hangt iets achterover (RICHTING)*

Tip 7

Als sportbegeleider speel je een belangrijke rol bij de mentale training. Jij kunt sporters door je manier van werken en omgaan mentaal steunen en sterker maken.

Zorg daarom bijvoorbeeld voor:

- een rustige sfeer ter verhoging van de concentratie;
- complimenten om het zelfvertrouwen te vergroten;
- steun bieden om de motivatie te verhogen;
- hulp en opmerkingen die de zelfbeheersing van de sporter verbeteren.

Het belangrijkste is wel dat je sporters positief waardeert en ze steunt bij hun sportdeelname. Dit draagt bij tot een betere mentaliteit.

THEMA 12 De lesvoorbereiding

12.1 Inleiding

Als je leeft bij de dag is het moment van nu het belangrijkste. Wat morgen komt, zien we dan wel weer. Hoewel dit best een prettige levenshouding kan zijn, is dit niet de juiste houding voor een sportbegeleider. Wanneer je iets wilt bereiken, moet je de dingen niet aan het toeval overlaten. Dat mag zeker van een professionele beroepsbeoefenaar verwacht worden.

Juliëtte vindt het heel leuk om jonge kinderen te begeleiden op haar volleybalclub. Ze helpt haar moeder, die trainster is, en gaat altijd mee naar wedstrijden. Het bestuur heeft gezien hoe ze het doet en wil haar vragen om volgend seizoen een eigen team te coachen en zelfstandig te trainen. Haar moeder vindt het een goed idee, maar wil wel dat Juliëtte direct een trainerscursus gaat volgen. Ze waarschuwt Juliëtte dat vooral het theoretische deel van die cursus flink pittig is. Juliëtte zegt: "Bah, moet ik dan boeken lezen!? Wat een onzin. Trainen leer je echt niet uit een boek, dat leer je door het te doen!" Het heeft weken geduurd voordat Juliëtte accepteerde dat een echte trainer een hoop theorie door moet spitten. Maar nu ze halverwege de cursus is, ziet ze het belang van de theorie in: trainer zijn is een serieuze zaak!

Als sportbegeleider help je bij het organiseren en uitvoeren van sport- en bewegingsactiviteiten. Het begeleiden van deze activiteiten is een complexe aangelegenheid. Wil je op een goede, verantwoorde en professionele manier sport- en bewegingsactiviteiten begeleiden die veilig en plezierig zijn, dan kun je niets aan het toeval overlaten. Met andere woorden: je moet planmatig te werk gaan.

Juliëtte moet van haar moeder eerst een cursus volgen. Je hebt als sportbegeleider praktische vaardigheden nodig. Deze moeten ondersteund worden door theoretische kennis: de didactiek. Als sportbegeleider moet je planmatig te werk gaan. Dat moet Juliëtte ook nog leren. Je bereidt je werkzaamheden voor, voert ze uit en evalueert ze na afloop. In een werkplan kun je deze werkzaamheden vastleggen. De didactische sleutelvragen en het didactische model zijn eveneens handige hulpmiddelen.

In dit thema gaan we in op het planmatig werken bij het voorbereiden van de les of training en op de hulpmiddelen die je daarbij ter beschikking staan.

De inhoud van dit thema:

12.2 Planmatig werken

12.3 Didactische sleutelvragen

12.4 Het didactische model van Van Gelder

12.5 De beginsituatie

12.6 In de sportpraktijk

12-1

Bij lesgeven hoort ook de lesvoorbereiding

12.2 Planmatig werken

Je maakt heel wat plannen in je leven. Vaak zijn dat hele eenvoudige plannen, bijvoorbeeld je plan om de muur van de kamer te verven. Dan denk je: welke kleur zal ik nemen, welke verf is het meest geschikt, hoe zal ik het doen, wat gaat het kosten, wanneer zal ik het doen? Je voert je plan uit en bekijkt achteraf het resultaat. Zo'n plan hoef je niet uit te werken: je weet wat je wilt en je gaat gewoon aan de slag. Zo komt planmatig werken in het dagelijks leven als vanzelfsprekend (onbewust en intuïtief) aan de orde.
In je werk is het belangrijk om het planmatig werken *bewust* te maken. Je moet goed weten wat je doet en waarom je het doet. Achteraf denk je weer na over hoe alles verlopen is.

Planmatig werken:

- voorbereiden
- uitvoeren
- evalueren

12-2

Bij eenvoudige werkzaamheden voldoet het als je het plan 'in je hoofd' hebt zitten. Maar als de werkzaamheden ingewikkelder zijn, is het verstandig om je plan op papier te zetten. Je voorkomt daarmee dat je dingen vergeet of dat je er onnodig lang over doet. Je maakt een zogenoemd werkplan.

12.2.1 Het werkplan

In een werkplan staat beschreven hoe je te werk gaat. Je moet zo'n plan dus kunnen 'lezen'. Met lezen bedoelen we dat je het goed begrijpt. Je herkent alle onderdelen van het werkplan en je zult de goede dingen doen om het werk te laten slagen. Het is zelfs mogelijk dat jij zelf een compleet werkplan maakt.

Een werkplan bestaat uit een aantal onderdelen:

Werkplan; de onderdelen:

- doel
- werkzaamheden
- volgorde
- middelen
- tijdsfasering
- evaluatie

12-3

Ronan werkt al een tijdje op de Rotterdamse boksschool "The Dutch Windmill". Morgen mag hij de school openen voor de eerste boksers die komen om zelfstandig te trainen. Hij heeft het wel eens meegemaakt en krijgt van de eigenaar een lijstje met daarop: deuren openmaken, alarm uit, licht/verwarming, controle, muziek.

We gebruiken het voorbeeld van Ronan om de onderdelen van het werkplan duidelijk te maken.

Doel

Ronan moet klaar zijn met het openen van de boksschool voor de eerste gast komt trainen. Dat weet hij, het doel is dat de klant aan de slag kan. Voor dat resultaat gaat hij. Hij moet allerlei werkzaamheden verrichten om dat doel te bereiken.

Als de eerste bokser komt, heeft Ronan alles gedaan. De man kan met zijn training beginnen. Het resultaat is bereikt. Ronan wist waarom het ging. Dat deel van het plan kende hij. Je kunt dus na afloop heel makkelijk bekijken of je doel bereikt is. Dat achteraf bekijken noemen we evalueren.

Het is heel belangrijk het doel van een plan te kennen. Je moet weten waar je naar toe werkt. Je zult dan de juiste dingen doen om dat doel te bereiken. Je begrijpt de zin van het uitvoeren van het plan. Daarom zul je je beste beentje voor zetten. Meestal begrijp je uit jezelf het doel van een plan. Maar soms niet. Als je het niet begrijpt, vraag je ernaar.

De werkzaamheden

Omdat Ronan wel eerder bij het openen van de zaak aanwezig is geweest, weet hij welke werkzaamheden daarbij te pas komen. Het lijstje van zijn baas is een geheugensteuntje. Als Ronan dat leest, herinnert hij zich precies wat hij allemaal moet doen.

Hij moet de voordeur open doen en het alarm uitzetten. Hij moet de hoofdschakelaar van het licht omzetten, de verwarming in de trainingszaal op achttien graden instellen en in de bar op eenentwintig graden. Hij moet controleren of de toiletten schoon zijn en hij moet de geluidsapparatuur aanzetten om een lekker cd-tje op te kunnen zetten.

Als Ronan dit allemaal gedaan heeft voor de eerste klant komt, heeft hij het goed gedaan. Het doel is dan bereikt.

Ook hier kan de baas van de boksschool achteraf bekijken of Ronan het plan begrepen en goed uitgevoerd heeft. Heeft hij alle activiteiten van het plan gedaan? Is alles gelukt? Kwam hij nog obstakels tegen bij de uitvoering? In de evaluatie zal dit ook aan de orde komen.

Zorg ervoor dat je alle werkzaamheden op een rijtje hebt. Elke activiteit moet herkenbaar zijn, daarom is het handig om elke activiteit apart te omschrijven en te benoemen. Een activiteit moet een afgeronde handeling zijn waarvan je kunt zeggen dat je hem af hebt. Je kunt hem dan bijvoorbeeld afstrepen van je werkplan.

Volgorde

Wat doe je eerst en wat doe je daarna? Wanneer doe je wat? In een werkplan leg je dat meestal vast. Daar zijn goede redenen voor. Dat kan bijvoorbeeld te maken hebben met veiligheid. Of met de mogelijkheid om de werkzaamheden nog aan te passen. Misschien moet het ene wel eerst gedaan worden voordat het andere kan gebeuren.

Voor sommige dingen die Ronan moet doen, is dat eenvoudig. Als eerste doet hij de voordeur open. Dat is logisch, anders kun je niet binnenkomen. Direct daarna moet hij het alarm uitzetten, anders komt de politie op het valse alarm af. Dan doet hij het licht aan om iets te kunnen zien. Daarna draait hij de verwarming omhoog, want die heeft tijd nodig om de zaak te verwarmen. Als hij dan de wc's controleert, heeft hij nog tijd om er eventueel een extra sopje door te gooien. Pas als laatste zal hij de sfeermuziek aanzetten.

Bepalen wat eerst en wat daarna komt heet prioriteit vaststellen. Iets wat méér prioriteit heeft moet eerst gebeuren. Een taak met een lagere prioriteit komt later aan de beurt. Vaak

hoef je dat niet zelf te bepalen. Bij het voorbeeld hierboven zie je de reden er al bijstaan. Als je de volgorde van een nieuw werkplan niet kent en ook niet zelf kunt bedenken, vraag je om uitleg over de volgorde. Mag je zelf de volgorde bepalen, denk er dan goed over na en houd je aan die planning vast.

Middelen

Om werkzaamheden te kunnen uitvoeren, heb je vaak spullen nodig. Wat heeft Ronan allemaal nodig? Hij maakt voor zichzelf een kleine opsomming. Natuurlijk de sleutelbos van het gebouw. De code van de alarminstallatie. Hij moet eventueel bij de schoonmaakspullen kunnen, en die moeten er voldoende zijn. Cd's heeft hij zelf. Ronan moet alleen niet vergeten deze mee te nemen. Kan hij tenminste voluit genieten van zijn eigen muziek op de goede installatie op de club.

Alles wat je gebruikt bij je werkzaamheden noem je middelen of materialen. Zorg dat je van tevoren een overzichtslijstje maakt, zo vergeet je niks. Regel alvast al die materialen die je klaar kunt zetten, wacht er niet tot het laatst mee.

Ook wordt het woord faciliteiten hier wel voor gebruikt. Het is een ander woord voor middelen. Onder middelen kun je ook 'menskracht' verstaan. Want mensen zet je ook in om de activiteiten uit te voeren. In dit geval is Ronan de enige persoon. Maar als je met z'n tweeën bent, kun je de werkzaamheden best verdelen. En als dit teveel is, kun je hulp krijgen. Ook dat is een faciliteit.

Menskracht valt ook onder middelen

Na het afronden van de werkzaamheden is Ronan tot de conclusie gekomen dat hij de juiste middelen heeft geregeld. Hij had de goede sleutels bij zich, de code wist hij, extra schoonmaakspullen waren niet nodig. Alleen kreeg hij direct van de eerste klanten te horen dat zijn muziekkeuze niet gewaardeerd werd. Ronan heeft toen een cd-tje van de club opgezet.

Tijdfasering

Hoe zijn de werkzaamheden verdeeld in de tijd? Hoeveel tijd heb je in totaal? Hoelang duurt elke activiteit? Dat zijn vragen die met de tijdsplanning te maken hebben. Elke activiteit heeft zijn eigen tijd nodig. Elke activiteit neemt dus een deel van de totale tijd. Dat wordt ook wel een fase genoemd. Het plannen hiervan is het maken van een tijdfasering.

Ronan kent de tijdfasering van het plan uit zijn hoofd. Voor het uitzetten van de alarminstallatie heeft hij dertig seconden na het openen van de voordeur. De controle van de toiletten duurt het langst. Zijn cd opzetten is zo gebeurd en daar wil hij nog een kwartier van genieten. Hij besluit om veertig minuten van tevoren bij de club aan te komen. Ruim op tijd. Dat blijkt ook bij de evaluatie. Alles was op tijd klaar. De boksschool was op tijd geopend. De eerste klant kon zo aan de slag.

Evaluatie

Als een werkplan uitgevoerd is, zul je achteraf altijd bekijken hoe het resultaat is. Heb je het hele plan uitgevoerd? Heb je het doel bereikt? Was het plan zelf in orde? Dat is dus evalueren.

Ronan evalueert met de baas van de boksschool. Ze lopen de verschillende onderdelen van het werkplan even na.

het doel:	gehaald, de sporters konden trainen
de werkzaamheden:	alles gedaan, goed uitgevoerd
de volgorde:	juiste prioriteiten gesteld, goede volgorde van uitvoering
middelen:	de juiste middelen gebruikt (alleen jammer dat Ronan van die rare muziek houdt)
tijdfasering:	alles op tijd af

Ronan krijgt een complimentje van de baas. En dat is een prettig gevoel.

Een evaluatie wordt gedaan aan de hand van maatstaven. Dat zijn uitspraken over wanneer het goed of slecht gedaan is. Deze uitspraken heten ook wel criteria. Het eerste criterium is natuurlijk of het doel wel of niet gehaald is. Dat gaat over het plan in zijn geheel. Maar elk onderdeel van het plan kan zijn eigen criteria hebben. De deur openen is makkelijk, het criterium is een open deur. Maar het controleren van de toiletten is iets anders. Ronan moet dezelfde opvattingen als zijn baas hebben over wat je een schoon toilet noemt. Dezelfde criteria dus.

In het rijtje hierboven zie je uitspraken staan over hoe Ronan het gedaan heeft. Hij voldeed aan de criteria die zijn baas had gesteld.

Het is belangrijk dat je samen met de leidinggevende van dezelfde criteria uitgaat. Je denkt er dan beiden hetzelfde over. Zorg dus dat je de criteria van de leidinggevende kent. Als je ze niet kent, vraag er dan naar. Jij moet van tevoren weten wanneer je een taak goed uitgevoerd hebt.

12.2.2 Een voorbeeld van een werkplan

Er zijn verschillende manieren om een werkplan te maken. Het maakt niet zoveel uit voor welke manier je kiest, als er maar in staat wat je allemaal wanneer en met wie moet doen om je doel te bereiken. Hieronder vind je een voorbeeld van een werkplan zoals het veel gebruikt wordt.

Doel: .....

Voorbereiding

Wanneer (volgorde/tijd)	Wat	Wie	Middelen	Opmerking

Uitvoering

Wanneer (volgorde/tijd)	Wat	Wie	Middelen	Opmerking

Na afloop

Wanneer (volgorde/tijd)	Wat	Wie	Middelen	Opmerking

Evaluatie: .....

.....

.....

12.3 Didactische sleutelvragen

Als sportbegeleider begeleid je sportactiviteiten. Dit is een ingewikkelde situatie. Er komen heel veel werkzaamheden om de hoek kijken. Met andere woorden: je moet planmatig werken om de werkzaamheden tot een goed einde te brengen.

Een goede manier om voldoende greep te krijgen op alle werkzaamheden is jezelf een aantal vragen stellen. Door het stellen en beantwoorden van deze vragen kan de ingewikkelde situatie van het lesgeven duidelijker worden. Zo kun je als sportbegeleider houvast creëren om de werkzaamheden optimaal uit te voeren. De vragen die je jezelf als sportbegeleider moet stellen bij de voorbereiding, de uitvoering en de evaluatie van sportactiviteiten, noemen we didactische sleutelvragen. Door de didactische sleutelvragen leer je als sportbegeleider rekening te houden met de steeds weer terugkerende hoofdzaken.

Didactische sleutelvragen:

1 Waar moet ik beginnen? (beginsituatie)

2 Wat wil ik bereiken? (doelstelling)

3 Hoe ga ik de les geven? (les of training)

4 Heb ik mijn doel bereikt? (evaluatie)

12-4

De vier didactische sleutelvragen gaan over de hoofdzaken. Op elk van de vier hoofdzaken kun je nog verder ingaan. Je kunt jezelf nog een aantal deelvragen stellen:

1 Waar moet ik beginnen?
   - Aan welke groep/individuen moet ik de les of training geven?
   - Over welke vaardigheden moet ik beschikken om deze les of training te kunnen geven?
   - Onder welke omstandigheden moet ik de les of training geven?
2 Wat wil ik bereiken?
   - Wat moeten de sporters aan het einde van de les of training minimaal kunnen?
   - Onder welke omstandigheden moeten ze dat kunnen?
3 Hoe ga ik de les of training geven?
   - Hoe ga ik de les of training opbouwen, samenstellen?
   - Welke bewegingsvormen kies ik en hoe kies ik ze?
   - Hoe kan ik de les of training het best organiseren en welke leermiddelen gebruik ik?
   - Welke vormen van begeleiden ga ik toepassen?
4 Heb ik mijn doel bereikt?
   - Wat was het resultaat van de les of training?
   - Hoe is dat resultaat tot stand gekomen?

Het stellen van vragen is een goede manier om planmatig te werken. Je krijgt daarmee greep op de complexe situatie van het begeleiden van sportactiviteiten. Het gebruiken van een *model* is een andere manier om planmatig te werken. Dat zie je in de volgende paragraaf.

12.4 Het didactische model van Van Gelder

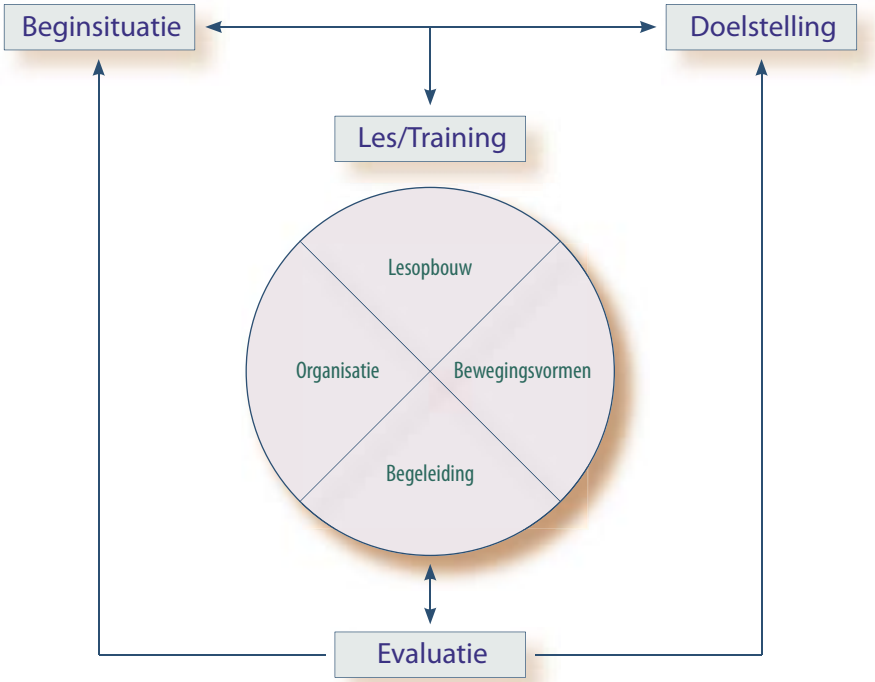
Als sportbegeleider wil je de deelnemers iets leren. Het didactisch model is een model dat veel gebruikt wordt bij het les- en trainninggeven in de sport. De naam van dit model is afgeleid van het woord didactiek. Didactiek is een moeilijk woord voor de theorie van het les- en trainninggeven. Les- en trainninggeven is een vaardigheid, een kunst. De didactiek bestudeert hoe je het beste les of training kunt geven.

De functie van planmatig werken is dat het houvast geeft. Het didactisch model van Van Gelder geeft nog meer houvast als je nadenkt over een les of training die je moet gaan begeleiden. Het model van Van Gelder is een veelgebruikt model. Als begeleider is het van belang dit model te kennen. Juliëtte leert dit model ook tijdens haar cursus. Alle onderdelen komt ze tegen als ze een les moet voorbereiden.

Didactisch model van Van Gelder:

- de beginsituatie
- de doelstelling
- de les of training
- de evaluatie

12-5



‘Beginsituatie’, ‘doelstelling’, ‘les/training’, en ‘evaluatie’ zijn de belangrijke bouwstenen van het model. Het zijn de vier grote vragen waarop Juliëtte een antwoord moet geven.

Hieronder staat heel kort een omschrijving van de onderdelen.

De beginsituatie is de toestand zoals die voor het begin van de training is. De beginsituatie is vaak een complex geheel. Er spelen veel factoren mee. Om hoeveel sporters gaat het? Wat is hun niveau? Wat is hun motivatie? Hoe is de sfeer in de groep? Welke materialen mag ik gebruiken? Welke ruimte heb ik tot mijn beschikking? Wat voor weer wordt het? Ben ik zelf goed genoeg in die oefeningen? Kan ik het goed overbrengen?

De doelstelling is een omschrijving van wat er bereikt gaat worden met die les of training. Waar wordt naar toe gewerkt? Welk doel stel je vast? Bijvoorbeeld: een sprongschot met landing in de cirkel. We kunnen drie soorten doelstellingen onderscheiden:

1 motorische doelstellingen;
2 cognitieve doelstellingen;
3 sociaal-affectieve doelstellingen.

Bij motorische doelstellingen gaat het om doelstellingen die direct te maken hebben met het bewegen. Bij motorische doelstellingen maken we een onderverdeling in:

- doelstellingen op het gebied van bewegings*vaardigheden* (lopen, springen, werpen enzovoort);
- doelstellingen op het gebied van bewegings*eigenschappen* (coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid). 'Cluks' is het ezelsbruggetje om de bewegingseigenschappen te onthouden.

Bij cognitieve doelstellingen gaat het om iets wat we willen bereiken op het gebied van het denken, het verstand. Doelstellingen die te maken hebben met *kennis over* (weten) en *inzicht in* iets (begrijpen) spelen hierbij een belangrijke rol.

Bij sociaal-affectieve doelstellingen proberen we te omschrijven wat we willen bereiken ten aanzien van de *omgang* met elkaar en de manier waarop dat gebeurt (communicatie), alsook alles wat met *emoties* en gevoelens te maken heeft (bijvoorbeeld: motivatie, initiatief, durf en geduld).

'Les of training' is dat wat er daadwerkelijk gebeurt met de sporters en wat daarvoor nodig is. Anders gezegd: alles wat er in de eigenlijke les of training plaatsvindt. Denk daarbij aan werkvormen, hulpmiddelen, oefeningen, lesstof.

De evaluatie is het achteraf bekijken van het resultaat van de les of training. Je kunt evalueren door vragen te stellen aan de sporters of door opdrachten te geven. Vragen stellen is meer gericht op kennis: weet de sporter hoe je een sprongschot met landing in de cirkel maakt? Opdrachten zijn meer gericht op het kunnen: kan de sporter een sprongschot met landing in de cirkel maken?

Didactisch model en planmatig werken

Als je goed naar het model van Van Gelder kijkt, dan herken je de drie stappen van het planmatig werken er in. Kijk maar:

- *Voorbereiden* = de beginsituatie en de doelstelling vooraf vaststellen en de les of training voorbereiden.
- *Uitvoeren* = het uitvoeren van de les of training.
- *Evalueren* = evalueren, oftewel achteraf bekijken.

En daarmee zie je ook het verband tussen de onderdelen. Die kun je zien door de pijlen te volgen in het didactische model. De beginsituatie en de doelstelling leiden samen tot het

maken van een goede training. Op basis van de beginsituatie formuleer je de doelstelling. De doelstelling sluit aan op de beginsituatie. Als iemand amper haar evenwicht kan bewaren op de evenwichtsbalk (beginsituatie), dan is de doelstelling 'radslag op de evenwichtsbalk' een beetje te hoog gegrepen.

De training zelf is dus een 'simpel' gevolg van beginsituatie en doelstelling samen. Na de training evalueer je. Hoe ging het? Is de doelstelling bereikt? Zo nee, waarom niet? Was de doelstelling fout geformuleerd of was misschien de beginsituatie verkeerd ingeschat? Of was de training niet volgens plan verlopen?

Na de evaluatie stel je vast dat de beginsituatie veranderd is (de deelnemers hebben immers iets bereikt, iets geleerd). Vervolgens kun je een doelstelling vaststellen voor de volgende keer. Zo is de cirkel weer rond.

Lesvoorbereidingsformulier

Om je voor te bereiden op een les of training, vul je een lesvoorbereidingsformulier in. Hierdoor leer je het didactische proces te analyseren. Het helpt je bij de planning, de uitvoering en de evaluatie van een les.

LESVOORBEREIDINGS- EN EVALUATIEFORMULIER	Naam:
	Datum:
Les/trainingsopdracht omschrijving van de opdracht die je van je docent of stagementor gekregen hebt voor deze les	
Les/trainingsdoelstelling omschrijving van het gewenste eindgedrag van deelnemers; moet voldoen aan de eisen van een concreet omschreven doelstelling	
BEGINSITUATIE	**CONSEQUENTIES VOOR DE LES/TRAINING**
groep	•
1 Algemene gegevens:	
• groepsgrootte (aantal)	
• jongens en/of meisjes	
• (gemiddelde) leeftijd	
• doel van de groep; prestatief/recreatief	
2 Begingedrag (gemiddeld niveau):	
• motorisch niveau	
• cognitief niveau	
• sociaal-affectief begingedrag	
individuele leerling/sporter	•
opmerkelijke/opvallende personen uit de groep	
• motorisch (beste, zwakste/conditionele	
beperkingen)	
• cognitief (eventuele verstandelijke beperkingen	
/ervaring)	
• sociaal-affectief (gedragsproblemen, personen	
die speciale aandacht nodig hebben)	
lesgever omschrijving van eigen beginsituatie	•
• motorisch (eigen vaardigheid, conditie, ervaring)	
• cognitief (algemene en specifieke vakkennis)	
• sociaal-affectief (omgang met groep,	
persoonlijkheid)	
• didactische vaardigheid (handigheid en ervaring	
in lesgeven)	
overige factoren omschrijving van:	•
• tijd	
• ruimte	
• materiaal (wanneer, waar, waarmee)	

DOEL VAN DE BEWEGINGSVORM/ACTIVITEIT	BEWEGINGSVORM/ACTIVITEIT
omschrijving van wat je met een les-	• omschrijving van wat de deelnemers
deel of bewegingsvorm wilt bereiken	moeten doen (korte omschrijving van
	de oefening)
onderscheid maken tussen de doelen van	
de diverse lesdelen:	• opschrijven met nummering in
• warming-up	volgorde van aanbieding
• kern 1	
• kern 2	
• (cooling down)	

ORGANISATIE	BEGELEIDING/DIDACTISCHE WERKVORMEN
• opsomming van de benodigde middelen	• persoonlijke aandachtspunten wat betreft presentatie en begeleiding
• tekening van plattegrond met: – plaats van toestellen en materialen – plaats van de deelnemers – plaats van de lesgever – eventuele loop- en balwegen	• omschrijving van de te gebruiken werkvormen: – opdracht geven (welke opdracht?) – voorbeeld geven (voorbeeld als opdracht of als instructie?) – instructie geven (welke instructies, aanwijzingen?) – feedback geven (welke correcties?) – vragen stellen (welke vragen?) – coachen (welke accenten?)
• omschrijving van de manier waar je materiaal laat klaarzetten en opruimen	
• omschrijving van de manier waarop je groepen samensteld	NB Ook deze kolom koppelen aan de voorgaande kolommen. Per activiteit de afzonderlijke werkvormen opschrijven.
• omschrijving van een eventueel roulatiesysteem	

EVALUATIE	TERUGKOPPELING NAAR NIEUWE BEGINSITUATIE
1. Proces-evaluatie lesgeven	**1.**
omschrijving van het verloop van de	
les is aan de hand van de onderdelen	
van het didactisch model:	
-beginsituatie	
-lesopbouw	
-organisatie	
-bewegingsvormen	
-begeleiding	
Nagaan van alle factoren die van	
invloed zijn geweest op het verloop	
van de les	
2. Productevaluatie lesgeven	**2.**
omschrijving van het resultaat van	
de les of training	
In hoeverre is de doelstelling	
waarneembaar bereikt?	
onderscheid maken tussen:	
-kwantitatieve productevaluatie	
(meetbaar resultaat)	
-kwalitatieve productevaluatie	
(waardeerbaar, technisch resultaat)	

12.5 De beginsituatie

Het vaststellen van de beginsituatie vormt een belangrijke basis voor de les of training. Om optimaal te kunnen lesgeven, moet je heel goed weten wat de beginsituatie is. Daarom besteden we hier een aparte paragraaf aan. We gaan eerst in op de factoren die de beginsituatie bepalen, daarna op een aantal manieren om de beginsituatie vast te stellen.

12.5.1 De beginsituatiefactoren

Wil de sportbegeleider goed voorbereid aan het lesgeven beginnen, dan dient hij informatie te hebben over de verschillende factoren die de beginsituatie bepalen.

Beginsituatiefactoren:

- groep
- individuele sporters
- sportbegeleider
- omstandigheden

12-6

Een sportbegeleider zal vooral moeten weten met welke groep hij te maken krijgt. Daarbij kun je onderscheid maken tussen algemene gegevens en gegevens over het gedrag van de groep.

Bij algemene gegevens over de groep kun je denken aan de groepsgrootte, de samenstelling voor wat betreft jongens en meisjes, de (gemiddelde) leeftijd, de bedoeling van de groep (recreatief of prestatief)...etc.

Als we het hebben over het gedrag van de groep, dan beschrijf je het niveau van de groep. Hierbij kun je een onderverdeling maken in:

- het motorisch beginniveau (de bewegingseigenschappen en de bewegingsvaardigheden);
- het cognitief beginniveau (zoals kennis van spelregels of tactisch inzicht);
- het sociaal-affectief beginniveau (bijvoorbeeld de sfeer in de groep, de samenwerking, onderlinge acceptatie, sportiviteit)

Naast gegevens over de groep heb je als sportbegeleider ook informatie nodig over de diverse individuele sporters uit de groep. Ook hierbij kun je een onderscheid maken tussen het motorische, cognitieve en sociaal-affectieve beginniveau.

Jijzelf als sportbegeleider hoort ook bij de beginsituatie. Kun je de beweging zelf goed uitvoeren? Weet je voldoende van de spelregels? Heb je kennis van de trainingsprincipes? Ben je gemotiveerd? Past jouw manier van omgang bij de groep? Kun je goed organiseren? Kun je improviseren? Etc.

Tot slot zijn de omstandigheden waaronder de les of training plaats gaat vinden, belangrijk om te beschrijven bij de beginsituatie. Denk hierbij aan factoren die te maken met:
- de *tijd* (tijdstip in het jaar, tijdstip van de les, duur van de les);
- de *ruimte* (accommodatie binnen of buiten, grootte accommodatie);
- het *materiaal* (beschikbaarheid, kwaliteit).

12.5.2 Het vaststellen van het beginniveau

Wat kun je als sportbegeleider doen om informatie over het beginniveau van de deelnemers te krijgen?

Vaststellen beginniveau door:

- observeren
- vragen stellen
- specifieke middelen

12-7

We lichten deze manieren toe.

Observeren

Een veelgebruikte mogelijkheid om informatie te verzamelen, is het observeren van een groep of een individu. Observeren is gericht kijken en ordenen wat je ziet. Door te observeren krijg je als lesgever waardevolle informatie over de groep en de groepsleden. Na de observatie zal er ook een bepaalde *registratie* moeten plaatsvinden. Je moet de informatie die je verkregen hebt, opschrijven. Je maakt dan een overzicht, waarin wordt aangegeven wat de beginsituatie is.

Vragen stellen

Naast zelf observeren, kun je ook anderen vragen naar gegevens die je nodig hebt voor het bepalen van het beginniveau. Hierbij moet je denken aan voorgangers, groepsleden en andere personen die betrokken zijn bij de groep die je moet lesgeven. Het stellen van vragen levert je informatie op over wat de deelnemers allemaal weten en of ze inzicht in bepaalde zaken hebben.

Specifieke middelen

Als je een meer gedetailleerde en specifieke beginsituatieanalyse wilt maken, zul je daarvoor ook meer specifieke middelen moeten gebruiken. Bijvoorbeeld door te testen en te meten of door checklisten te gebruiken. Een checklist is een lijst met gedragingen die je aankruist wanneer je deze gedragingen waarneemt.

Op een beoordelingsschaal geef je ook een waardering aan het gedrag. Op een vierpuntsschaal bijvoorbeeld kun je vier verschillende scores noteren. Maar je kunt natuurlijk ook een vijfpuntsschaal maken of zelfs een tienpuntsschaal.

Doet mee met de activiteit:

0 goed	0 redelijk	0 nauwelijks	0 helemaal niet

Daarnaast kun je een glijdende schaal maken. Op een lijn kun je dan ergens een kruisje zetten.

Doet goed mee ——————————————————— Doet helemaal niet mee

12.6 In de sportpraktijk

Juliëtte moet voor haar cursus stage lopen bij Jaap. Jaap is trainer bij volleybalclub 'Sport en Spel'. Juliëtte heeft een afspraak met Jaap om de opdracht voor de volgende training te bespreken. Telefonisch heeft ze te horen gekregen dat ze de onderhandse techniek moet verbeteren. Jaap heeft deze training helemaal uitgeschreven op een lesvoorbereidingsformulier.

Tip 1

Als sportbegeleider zul je je lessen of trainingen goed moeten voorbereiden. Je zult daarom een lesvoorbereidingsformulier moeten kunnen lezen en begrijpen. Probeer tijdens de voorbereiding in gedachte de les of training al te geven. Stel je daarbij voor wat er gebeurt of kan gebeuren.

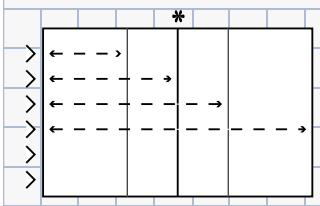
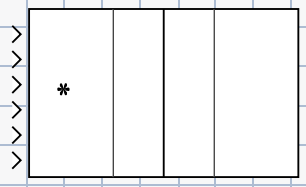
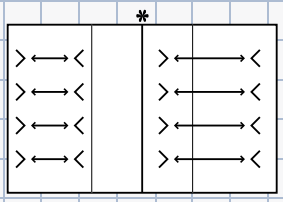
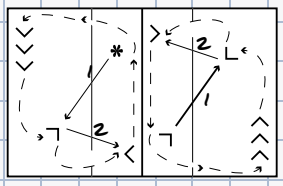
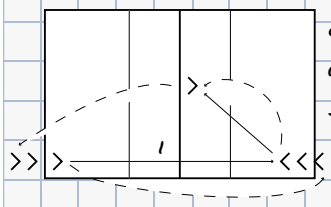
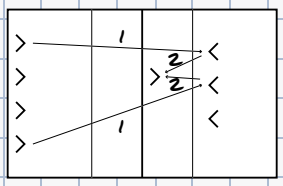
Jaap heeft op het lesvoorbereidingsformulier veel aandacht besteed aan de beginsituatie. Het vaststellen van de beginsituatie is uiterst belangrijk. Dit is namelijk het vertrekpunt van je les of training.

Maak op basis van het aangereikte lesvoorbereidingsformulier een werkplan.

De beginsituatie: welke groep heb ik voor me?

LESVOORBEREIDINGS- EN EVALUATIEFORMULIER	Naam:
	Datum:
Les/trainingsopdracht	Het verbeteren van de onderhandse techniek.
Les/trainingsdoelstelling	De deelnemers moeten na de service van de tegenpartij de bal met de onderhandse techniek naar de spelverdeler kunnen spelen (in een wedstrijdsituatie).
BEGINSITUATIE	**CONSEQUENTIES VOOR DE LES/TRAINING**
groep	
1 Algemene gegevens:	
• vijftien deelnemers, waarvan vier vrouwen;	• Rekening houden met een
• tussen dertig en veertig jaar;	oneven aantal
• recreatief ingesteld.	
2Begingedrag (gemiddeld niveau):	• Proberen de overgang van een
• Motorisch: weinig niveauverschil. Voldoende	oefensituatie naar wedstrijd-
basistechniek, maar niet in de wedstrijd.	situatie te benadrukken.
• Cognitief: deelnemers hebben inzicht in en	Herhalen basistechniek
ervaring met tactische principes.	
• Sociaal-affectief: gezellige groep. Willen	
intensief trainen	
individuele leerling/sporter	
• Motorisch: 1 speler is hersteld van hartinfarct.	Attent blijven bij intensieve
• Cognitief: geen bijzonderheden	belasting (op signalen letten).
• Sociaal-affectief: geen bijzondere 'gevallen'.	
lesgever omschrijving van eigen beginsituatie	Aandachtspunten voor lesgever:
• Motorisch: grote eigen vaardigheid. Speelt op	• Regelmatig zelf de juiste
hoog niveau competitie.	techniek demonstreren.
• Cognitief: veel kennis van tactiek, moeite	• Proberen aan te passen aan de
met methodische opbouw.	bedoeling van de groep: recreatief
• Sociaal-affectief: prestatief en resultaatgericht.	
• Didactische vaardigheid: lesgeefervaring met	
jeugdgroepjes, onzeker bij volwassenen.	
overige factoren	Opbouw van de les:
• Tijd: dinsdag 20.00 – 21.30 uur (1 x per week).	• 15–20 minuten intensieve
• Ruimte: de zaal is hoog genoeg, weinig uitlooop	warming-up;
aan de zij- en achterkanten.	• 20–25 minuten techniektraining;
• Materiaal: tien ballen, acht pylonen.	• 45 minuten eindspel.

DOEL VAN DE BEWEGINGSVORM/ACTIVITEIT	BEWEGINGSVORM/ACTIVITEIT
WARMING-UP	1 Loopvormen met gebruik van volley-
• Algemene warming-up: losmaken	balliijnen:
spieren + in de sfeer van les komen	-voorwaarts
	-achterwaarts
	-zijwaarts
• Losmaken schoudergordel	2 Zwaaien + rekken schoudergordel
• Specifieke warming-up: balgevoel	3 Inspelen met 2 ballen: bovenhands
krijgen	en onderhands
KERN 1	
Verbeteren van basistechniek van	1 Aangespeelde bal onderhands plaatsen
serviceverwerking	naar spelverdelerspositie
Verwerken van rechtdoor geslagen	2 Onderhands verwerken van service naar
service	spelverdelerspositie
Kunnen verwerken van de service in	3 Onderhands verwerken van service naar
diverse posities	spelverdeler vanuit diverse posities
	-diverse serviceposities
	-diverse pass-posities
KERN 2	
Toepassen van serviceverwerking naar	Partijspel 6:6, met accent op
spelverdeler	servicedruk en servicepass

ORGANISATIE	BEGELEIDING/DIDACTISCHE WERKVORMEN
	
	
	
	Instructies: • laag zitten • op voorvoeten naar voren bewegen
	idem, aan andere zijde speelveld
	idem, aan andere zijde speelveld

Tip 2

Controleer tijdens de training of de beginsituatie goed ingeschat is. Je kunt dit doen door aan het eind van de warming-up of inleiding een specifieke oefening of test op te nemen, waaruit je (evt. met behulp van een checklist) kunt afleiden of de beginsituatie goed ingeschat is. Blijkt de beginsituatie niet goed ingeschat te zijn, dan kan dit betekenen dat je de doelstelling en de kern van de les of training moet bijstellen. Ben daarop voorbereid!

De beginsituatie kun je omschrijven als de omstandigheden waaronder je een les of training gaat geven. Naast de persoonsgebonden omstandigheden zijn er de niet-persoonsgebonden omstandigheden als tijd, ruimte, regels en materiaal. Ook deze omstandigheden, de zogenaamde randvoorwaarden, moet je van tevoren goed inventariseren. Juliëtte wil dan wel de onderhandse techniek bij het volleybal oefenen, maar als ze geen ballen tot haar beschikking heeft zal dat moeilijk gaan.

Tip 3

Achterhaal welke materialen en apparatuur aanwezig zijn. Maak een lijst met materialen en middelen en zoek uit hoe deze gebruikt moeten worden. Ga tevens na welke regels er gelden bij het gebruik van de materialen of apparatuur en welke regels er gelden op het gebied van veiligheid en hygiëne.

Bij het les- of trainingggeven kunnen verschillende soorten doelstellingen afzonderlijk of in combinatie een belangrijke rol spelen. Bij het kiezen van een doel zal de nadruk op één van de soorten doelstellingen liggen, maar de andere soorten zullen op de achtergrond eveneens een rol spelen. In de meeste gevallen wordt gekozen voor motorische doelstellingen. Cognitieve en sociaal-affectieve doelen kunnen echter eveneens een rol spelen. Juliëtte wil dat de sporters de bal na de service van de tegenpartij met de onderhandse techniek naar de spelverdeler kunnen spelen. Dit is een motorische doelstelling. Maar Juliëtte wil ook dat de sporters begrijpen waarom dat een belangrijke vaardigheid is (cognitieve doelstelling). Daarnaast streeft ze naar een goede sfeer tijdens de training (sociaal-affectieve doelstelling).

Tip 4

Richt je tijdens het les- of trainingggeven op je hoofddoel, maar verlies de bijkomende doelstellingen niet uit het oog.

Houd met het formuleren van doelstellingen rekening met de motieven van de sporters. Bij een groepje mensen dat voornamelijk voor de gezelligheid sport stel je andere doelen dan bij een groep sporters waar presteren hoog in het vaandel staat.

Tip 5

Achterhaal de behoefte en verwachtingen van de sporters. De behoefte en verwachtingen van sporters kun je op verschillende manieren achterhalen:

- goed samenwerken met je leidinggevende en collega's: overleggen en vragen stellen;
- Intakegesprek met sporters voeren;
- Gericht observeren en luisteren.

Juliëtte gaat een training geven waarbij ze de onderhandse techniek wil verbeteren. Voor zichzelf heeft Juliëtte een werkplan opgesteld. Graag wil ze dit met Jaap bespreken. Ook heeft ze nog een paar vragen over het lesvoorbeidingsformulier.

Doel: De deelnemers moeten na de service van de tegenpartij de bal met de onderhandse techniek naar de spelverdeler kunnen spelen (in een wedstrijdsituatie).

Voorbereiding

Wanneer (volgorde/tijd)	**Wat**	**Wie**	**Middelen**	**Opmerking**
19.00 uur	Bespreken Jaap	Juliëtte + Jaap	Trainerslokaal Lesvoorbereidingsformulier	Formulier+vragen doornemen Alarmcode?
19.30 uur	Materiaal klaar zetten	Juliëtte	10 ballen, 8 pylonnen, sleutel ballenrek, volleybalnet, fluit, horloge, lesvoorbereidingsformulier, presentielijst, pen en papier / scorebord	Denk aan sleutel ballenrek en voordeur. Vraag naar wijze opzetten volleybalpalen
19.45 uur	Voordeur openen	Juliëtte	Sleutel voordeur	Deelnemers welkom heten

Uitvoering

Wanneer (volgorde/tijd)	**Wat**	**Wie**	**Middelen**	**Opmerking**
20.00 uur	Welkom en voorstellen Presentielijst	Juliëtte	presentielijst	Toelichten opzet training van vandaag Nagaan even/oneven aantal Namen leren
20.05 uur	Warming-up	Juliëtte	Ballen Lesvoorbereidings-formulier	Namen leren Intensiteit +uitvoering observeren
20.20 uur	Kern 1 techniek	Juliëtte	Ballen Lesvoorbereidings-formulier	Instructie geven + voordoen Denk aan opstellingsvorm Beginsituatie controleren, Recreatiegroep!
20.45 uur	Kern 2 spel	Juliëtte	Bal, volleybalnet, fluit, pen en papier / scorebord	Stil leggen en Instructie geven + voordoen Stimuleren + stand bijhouden Let op doorwisselen
21.25	Afsluiting	Juliëtte		Nabespreken en gezamenlijk opruimen

Na afloop

Wanneer (volgorde/tijd)	Wat	Wie	Middelen	Opmerking
21.30 uur	Controle zaal	Juliëtte	Sleutel ballenrek	
21.45 uur	Controle kleedlo-kalen	Juliëtte		
21.50 uur	Afsluiten	Juliëtte	Sleutel voordeur	Alarmcode?
Woensdag	Evalueren	Juliëtte	Werkplan, pen en papier	Mailen naar Jaap en nieuwe afspraak plannen

Evaluatie: .....
.....
.....

Tip 6

Bespreek met je leidinggevende en je collega's de verdeling van de taken of werkzaamheden. Goed inschatten van de benodigde tijd per taak is erg belangrijk. Wees eerlijk over hoe lang jij over iets doet. Probeer het misschien eerst eens uit. Neem wat extra tijd in je planning op voor tegenslagen. Houd bij de uitvoering van je plan de tijd in de gaten. Laat je niet verrassen door de klok!

Tip 7

Schroom niet om vragen te stellen. Het is vervelend als achteraf pas duidelijk wordt wat er bedoeld wordt. Vaak bestaat er onduidelijkheid over de exacte doelstelling en de evaluatiecriteria. Overleg daarom goed met je leidinggevende en je collega's, zodat misverstanden voorkomen worden.

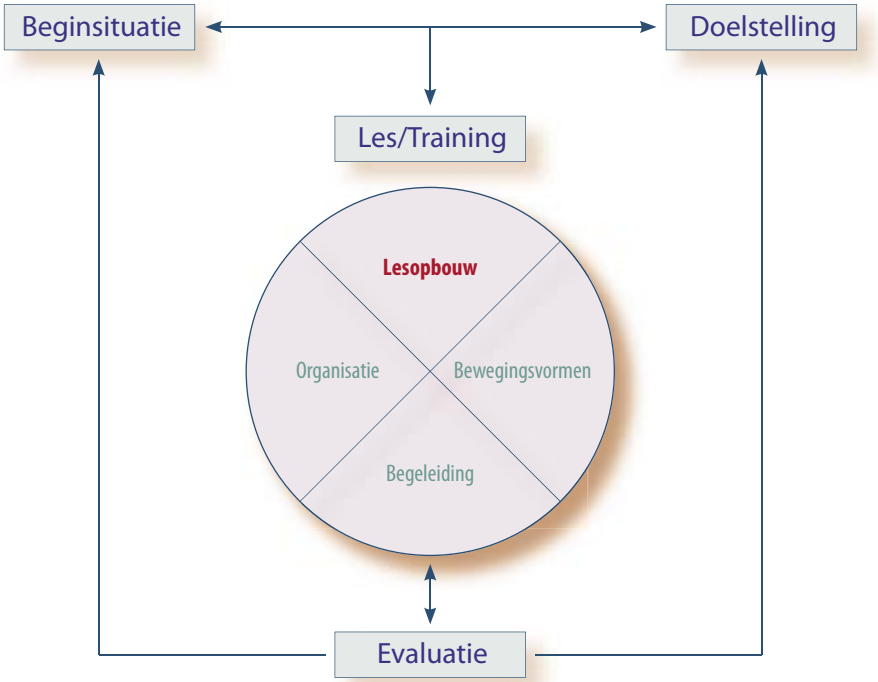
THEMA 13 De lesopbouw

13.1 Inleiding

Een les of training bestaat niet uit een aantal willekeurige, afzonderlijke oefeningen, maar bestaat uit verschillende delen die vloeiend in elkaar overlopen. Er moet een logische lijn in zitten.

Rick, een voormalige wedstrijdzwemmer, geeft tegenwoordig zwemtraining aan zwemmers van 14 tot 16 jaar. Voor zijn opleiding moet hij nu stagelopen bij kleuterzwemles. "Oh, met mijn zwemervaring moet dat wel lukken", zegt hij tegen Ans, zijn stagebegeleidster. De eerste zwemles valt hem erg tegen. "Dit is toch heel anders dan ik gewend ben", zegt hij tegen zijn ouders. Er zit een heel andere opbouw in een kleuterzwemles. Het gaat niet zo zeer over een warming-up of cooling-down maar over een inleiding en afsluiting. Deze zijn heel anders van opzet."

Als sportbegeleider moet je weten dat iedere les of training een bepaalde structuur moet hebben. Je laat sporters eerst warm worden en geeft ze de gelegenheid in de sfeer van de les te komen. Vervolgens ga je bepaalde bewegingen aanleren of verbeteren, bijvoorbeeld de backhand bij tennis of de onderhandse techniek bij volleybal. Daarna pas je het geleerde toe in een wedstrijdvorm of automatiseer je de bewegingen op een andere wijze. Tot slot moeten de sporters weer uit de sfeer van de les gehaald worden en moet hun lichaam weer tot rust komen.



Het didactische model van Van Gelder

In dit thema gaan we in op de opbouw van de les of training, oftewel het les- of trainingsplan.

De inhoud van dit thema:

13.2 Het les- of trainingsplan

13.3 Het begin van de les of training

13.4 De kern van de les of training

13.5 Het einde van de les of training

13.6 In de sportpraktijk

13-1

13.2 Het les- of trainingsplan

Elke les of training heeft een bepaalde indeling, een bepaalde structuur, een bepaalde opbouw. Dit noemen we het lesplan of trainingsplan.

De keuze van de lesindeling is de eerste stap die je zet bij de concrete invulling van je les of training. Op basis van deze indeling ga je keuzes maken met betrekking tot de organisatie, de bewegingsvormen en de manier van begeleiden. Als we proberen te zoeken naar een algemeen geldende lesindeling, komen we tot de volgende opbouw:

Les- of trainingsplan:

1 begin: warming-up of inleiding

2 kern: één of meer kernen

3 einde: cooling-down of speelse vormen

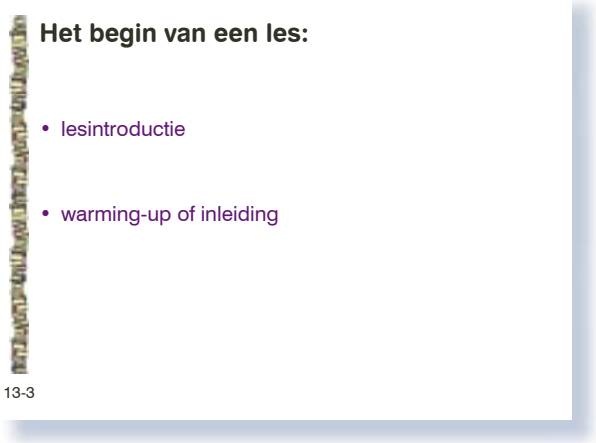
13-2

De wijze waarop je een les opbouwt, is sterk afhankelijk van de situatie. De tak van sport en de doelgroep (recreatief/prestatief, jong/oud) hebben hierop een grote invloed.

Rick, de voormalige wedstrijdzwemmer uit het voorbeeld in de inleiding, bespreekt de kleuterzwemles die hij zojuist gegeven heeft na met zijn stagebegeleidster Ans. Ans zegt: "Rick, je moet goed nadenken over de opbouw van je zwemles. Een goede warming-up en cooling-down is bij het wedstrijdzwemmen noodzakelijk. Bij een kleuterzwemles gaat het veel meer om 'in de sfeer van de les' te komen. Een goede inleiding en afsluiting is dan meer op zijn plaats!"

13.3 Het begin van de les of training

Het begin van een les bestaat uit de volgende onderdelen:



We bespreken eerst de lesintroductie, daarna komen de warming-up en de inleiding aan de orde.

Een praatje

13.3.1 De lesintroductie

Het begin van de les bestaat altijd uit 'een praatje'. Het praatje in het begin van een les noemen we de lesintroductie. De lesintroductie vindt plaats tijdens de eerste minuten van de les. Je start er de les mee. De lesintroductie mag vooral niet vergeten of snel afgeraffeld worden. Een goede lesintroductie is erg belangrijk voor het verdere verloop van de les.

Wat kun je doen tijdens de lesintroductie?

- Je maakt kennis met de groep, kijkt wie er (niet) zijn en stelt jezelf eventueel voor.
- Je geeft de sfeer van de les aan.
- Je maakt organisatorische afspraken met de sporters.
- Je geeft het doel en de opbouw van de les aan.
- Je bespreekt veiligheidsmaatregelen (bijvoorbeeld sieraden en horloges afdoen).
- Je komt terug op opdrachten of afspraken van de vorige keer.
- Je geeft kort weer wat je die les gaat doen.

Dit en eventueel nog andere zaken kun je bespreken voordat de echte les begint. De lesintroductie zet dus de toon van de les.

13.3.2 De warming-up of de inleiding

Na de lesintroductie begint het actieve deel van de les. Bij elke les bestaat het eerste deel uit een warming-up of een inleiding, of je nu lesgeeft aan kinderen, tieners of volwassenen. We gaan eerst in op de functie van de warming-up of inleiding, daarna op de opbouw van een warming-up.

Functie warming-up en inleiding

Met de warming-up of de inleiding hebben we een aantal bedoelingen.

Functies van de warming-up/inleiding:

- opwarmen
- in de sfeer komen
- orde scheppen

13-4

Wat houden deze functies in?

Het hart, de bloedsomloop, de ademhaling en het bewegingsapparaat (spieren, pezen, gewrichten) moeten opgewarmd worden. Hierdoor bereidt het lichaam zich voor op de komende inspanning. Sla je de opwarming over, dan is de kans op blessures groter.

Tijdens de warming-up of de inleiding moeten sporters ook in de sfeer van de les of training komen. De sporters kunnen zich tijdens de warming-up of inleiding voorbereiden op wat er komen gaat. Ze zijn dan beter ingesteld op de sportactiviteiten die in de kern gepland staan, en kunnen zich beter concentreren. Ook kunnen de sportbegeleider en de sporters tijdens dit deel van de les of training weer aan elkaar wennen. Wie heeft er goede zin of slechte zin? Wie is gemotiveerd of niet? Hoe reageert iedereen op elkaar? Tenslotte krijgen sporters die nog even wat energie kwijt moeten de gelegenheid om dit meteen bij het begin van de les of training te doen.

Een geordend verloop van de les bevordert de inspanning en het plezier. Chaos tijdens het begin van de les kan veroorzaakt worden door: te actieve sporters, te passieve sporters, lawaai, elkaar pesten en dergelijke. Ondanks een goede voorbereiding verloopt het begin van de les dan ongeordend. Er is dan geen 'prestatiebereidheid' en er kunnen onveilige situaties ontstaan. Door een goede warming-up of inleiding ontstaat er orde.

De sportbegeleider maakt in dit deel van de les of training ook duidelijk hoe hij met de sporters om wil gaan. Hij maakt duidelijk wat hij van de sporters verwacht en op welke manier hij de les of training gaat aanpakken. Ook dit schept orde.

We hebben tot nu toe de begrippen 'warming-up' en 'inleiding' naast elkaar gebruikt. Toch zijn er een aantal inhoudelijke verschillen tussen beide lesonderdelen. Bij een warming-up ligt de nadruk op het 'opwarmen'. Bij een inleiding ligt de nadruk op 'in de sfeer komen'. In de praktijk zien we een warming-up vooral bij trainingen voor jeugdigen en volwassenen en in de wedstrijdsport. De inleiding komt meer voor in de recreatiesport. Daar gaat het om een andere sfeer en andere bewegingsvormen dan bij de meer prestatiegerichte sporten.

Opbouw warming-up

Bij een warming-up is meestal sprake van een vaste volgorde waarin bewegingen aan bod komen. Een algemene opbouw van een warming-up ziet er vaak als volgt uit.

Fasen van de warming-up:

1 algemene warming-up

2 rekken en losmakende oefeningen

3 specifieke warming-up

13-5

We lichten deze fasen hier kort toe.

Algemene warming-up

Tijdens de eerste vijf tot tien minuten van een warming-up probeer je de lichaamscirculatie (de ademhaling en de bloedsomloop) op gang te brengen. Door een goede circulatie worden de spieren op temperatuur gebracht. Dit deel noemen we daarom ook wel circulatie warming-up. Meestal gebruik je hiervoor een aantal algemene loopvormen. Vaak praten we dan ook over warmlopen of loslopen.

Rekken en losmakende oefeningen

Spieren hebben bij aanvang van de les vaak een hoge spanning. Door de spieren te rekken en los te schudden of los te zwaaien kun je deze spanning verlagen. Dit gedeelte stem je af op wat er komen gaat: je doet deze oefeningen bij die spieren die je in het vervolg van de les intensief gaat gebruiken.

Specifieke warming-up

Tijdens de specifieke warming-up gebruik je vooral bewegingsvormen die specifiek gericht zijn op een bepaalde sport. Of op die bewegingen die de sporters in de kern van de les gaan maken. Je werkt hier dus gericht op de kern van de les.

Volleybal:

Algemene warming-up:	rustige heen-en-weer-loopvormen met behulp van de lijnen van het volleybalveld
Rekken/losmaken:	rekken en loszwaaien van de schouder
Specifieke warming-up:	met tweetallen onderhands en bovenhands spelen

Atletiek (lopen):

Algemene warming-up:	rustig duurloopje, regelmatig tempo
Rekken/losmaken:	rekken van beenspieren en loszwaaien van heup-, enkel- en kniegewrichten
Specifieke warming-up:	enkele versnellingsloopjes tot 80 - 90%

Turnen:

Algemene warming-up:	loop- en gymnastische sprongvormen op muziek
Rekken/losmaken:	rekken en loszwaaien van alle spieren en gewrichten
Specifieke warming-up:	passieve en actieve lenigheidsoefeningen

Rekken

In het onderstaande schema zie je drie voorbeelden van hoe een warming-up er uit kan zien.

Onderdeel	Rustige duurlooptraining met een kern van 45 min.	Loopwedstrijd 10 km in 35 min	Intensieve voetbaltraining van 90 minuten
Algemene w.u. a Circulatie op gang brengen	Inlopen 8-15 minuten: • gemakkelijk praattempo • lichaam wordt merkbaar warmer, en roder van kleur	Inlopen 20 – 30 minuten minuten: • gemakkelijk en eigen tempo • lichaam wordt merkbaar warmer, en roder van kleur • transpiratie • trainingspak bij koeler weer	Inlopen 5 minuten: • gemakkelijk praattempo • lichaam wordt merkbaar warmer, en roder van kleur
b Loszwaaien/ losschudden	Bestemd voor: • enkel • heup • wervelkolom/rug • schouder Zo mogelijk in combinatie met lopen, om afkoeling te voorkomen.	Bestemd voor: • enkel • heup • wervelkolom/rug • schouder Zo mogelijk in combinatie met lopen, om afkoeling te voorkomen.	Bestemd voor: • enkel • heup • wervelkolom / rug • schouder Zo mogelijk in combinatie met lopen, om afkoeling te voorkomen.
c Rekken: spierspanning verlagen	Kan worden overgeslagen. Alleen als sporter een verkorte kuitspier en/of hamstrings heeft.	• kuitspieren • kniestrekkers • hamstrings • binnenzijde bovenbeen • bilspieren	• kuitspieren • kniestrekkers • hamstrings • binnenzijde bovenbeen • bilspieren
Specifieke w.u. evt. spierspanning verhogen door snel verend rekken, korte sprintjes of kaatssprongen (bij explosieve takken van sport)	3-6 lichte versnellingen	3-6 Intensieve steigerungen van 200-400 meter, waarbij • de looptechniek gehandhaafd blijf • het wedstrijdtempo wordt gelopen • steeds tussendoor goed wordt losgelopen • in wedstrijdkleding, behalve bij koud of nat weer	Specifieke kracht en specifieke techniek: • technische vormen met bal met trappen, passen • snelheid en springvormen • lichtere duels • positiespel • afwerken op doel (aanvallers)
Trainingskern	45 minuten duurloop	Looptempo van 17,5 km / uur	60 minuten intensief trainen

13.4 De kern van de les of training

Na de warming-up of de inleiding volgt de kern van de les. Dit is het 'centrale' deel.

Kern van een les:

- aanleren
- verbeteren
- toepassen

13-6

De kern van een les is het gedeelte van de les waarin het 'leren' centraal staat. In dit lesdeel leer je (nieuwe) vaardigheden aan, je verbetert de vaardigheden en je past de vaardigheden toe. De sporters hebben in het algemeen een grotere concentratie in de kern van de les. Na een goede inleiding of warming-up zullen ze de aanwijzingen beter oppikken en bereid zijn bewegingen te oefenen. Het leerresultaat is hoog, omdat het lichaam en de geest nog fris zijn.

In de kern realiseer je de lesdoelstellingen. De gekozen doelen bepalen welke bewegingsvormen je kiest. Afhankelijk van wat we in de kern gaan doen, spreken we daarom van bepaalde typen lessen, zoals conditieles, spelles, turnles en recreatieles.

Voorbeelden van wat je in een kern kunt doen:

Zwemmen:	nieuwe zwemslag aanleren
	bekende zwemslag verbeteren
	toepassen van de start
Atletiek:	aanleren van het starten bij het sprinten
	verbeteren van de techniek van het hoogspringen
	toepassen van estafettewissels

Basketbal:	aanleren van de lay-up
	verbeteren van de dribbel
	toepassen van zonedekking
Turnen:	aanleren van een handstand-overslag
	verbeteren van de radslag
	toepassen van de salto in een langematoefening

Eén of meerdere kernen

In bovenstaande voorbeelden komt duidelijk naar voren dat in de kern van een les drie zaken centraal kunnen staan: aanleren, verbeteren en toepassen. In de praktijk komen deze drie aspecten niet altijd samen in een kern voor. Het is eerder uitzondering dan regel dat een kern bestaat uit aanleren én verbeteren én toepassen. Meestal zien we één of meer aspecten, al dan niet met elkaar verbonden, terug in een les. Afhankelijk van een aantal factoren zien we dan ook in de praktijk verschillende invullingen van de kern van een les:

Invullingen van de kern van een les:

- een les met één kern
- een les met verschillende afzonderlijke kernen
- een les met verschillende aan elkaar gekoppelde kernen

13-7

Het is mogelijk - afhankelijk van de tak van sport en de omstandigheden - dat de les één kern bevat. De totale les bestaat dan meestal uit drie delen: begin, kern en einde. De kern bestaat in dit soort gevallen uit 'aanleren' of 'verbeteren'. Dit soort lessen met één kern kom je tegen bij:

- lessen waarbij de beschikbare lestijd beperkt is (30 tot 45 minuten);
- lessen waarbij spelachtige vormen als laatste deel van de les veel aandacht krijgen;
- recreatieve sportbeoefening.

Gymnastiek

Inleiding:	slalomloop tussen matten
Kern:	koprol op mat
Afsluiting:	eilandtikkertje (matten als eiland)

Dans

Warming-up:	allerlei basisbewegingen van dans (gaan, huppel, chassé)
Kern:	danscombinaties
Cooling-down:	ademhalingsoefeningen, swings (ontspanning) en rustige stretches op een sfeervol muziekje

Een les kan ook verschillende kernen bevatten. We spreken dan van kern 1, kern 2, enzovoort. De reden voor het hanteren van twee of zelfs meer kernen in een les, is het voorkomen van een eenzijdige belasting en beleving. Naarmate de les vordert, treedt er bij de sporter een zekere lichamelijke en geestelijke vermoeidheid op. Je moet de les dan anders gaan inkleden. Je krikt de motivatie weer op door ergens anders de nadruk op te leggen.

Een eerste mogelijkheid is dat je verschillende, afzonderlijke kernen laat terugkomen. Een les heeft dan diverse kernen die niet direct met elkaar te maken hebben. Je kunt de kernen afzonderlijk uitvoeren. Dat kan na elkaar gebeuren, maar ook gelijktijdig (bij werken in groepjes). In deze situatie kunnen alle mogelijke combinaties van aanleren, verbeteren en toepassen voorkomen.

De kern: aanleren van de lay-up

Turnen

Kern 1: reuzenzwaai aan rekstok.

Kern 2: arabier flik-flak op lange mat.

Kern 3: handstand in de brug.

Kern 4: handstand-overslag over paard.

Dans

Kern 1: lichaamsscholing (oefenseries, veelal min of meer op de plaats uitgevoerd, waarbij de sporter geconcentreerd werkt aan zijn houding en danstechniek).

Kern 2: danscombinaties (passen, pascombinaties, bewegingen en technieken aaneengeschakeld tot een dansant geheel).

Gymnastiek

Kern 1: balanceren op omgekeerde banken.

Kern 2: tillen met banken.

Naast het hanteren van afzonderlijke kernen kun je een les ook opbouwen uit verschillende, maar wel aan elkaar gekoppelde kernen. Bij kern 1 besteed je dan aandacht aan het verbeteren en verfijnen van bekende vaardigheden. Bij kern 2 herhaal je deze vaardigheden of je past ze toe.

Met name bij spelsporten en in de wedstrijdsport komt het vaak voor dat de kern uit twee delen bestaat die nauw met elkaar verbonden zijn. In de tweede kern ligt dan het accent meer op het herhalen en toepassen van vaardigheden. De technieken die je hebt verbeterd in kern 1, ga je dan toepassen in kern 2. Het geeft de sporter een zekere voldoening het geoefende in de praktijk te brengen. Dit toepassen kan plaatsvinden in:

- speelse vormen;
- het spelen van een partijtje of wedstrijd;
- het uitvoeren van de gehele beweging, bijvoorbeeld aanloop, afzet, salto en landing;
- complexe oefeningen of een combinatie van verschillende oefeningen;
- banen, zoals een hindernisbaan en een bewegingsbaan, of circuits.

In kern 2 is de sporter intensief bezig en is er een intensievere beleving. Het accent ligt naast het leren ook op het plezier van het bewegen. De sporter weet nu waarom hij de bewegingsvormen in kern 1 heeft gedaan en waarom hij de inspanning heeft geleverd. Deze voldoening laadt hem zelfs op voor de volgende les. Het succesgevoel wil hij vasthouden. Ook kunnen bewegingsvormen uit de voorafgaande les(sen) centraal staan en toegepast worden in kern 2.

Handbal

Kern 1: het verbeteren van bovenhandse strekworp.

Kern 2: toepassen van de bovenhandse strekworp bij lummelen 3 : 1.

Voetbal

Kern 1: het verbeteren van het aannemen en doorspelen van de bal.

Kern 2: het toepassen hiervan in 4 - 4 op een breed veld met vier doeltjes.

Basketbal

Kern 1: het verbeteren van het zetten van een blok.

Kern 2: toepassen van het zetten van een blok in een partijtje 3 - 3 met man-to-man-verdediging.

Judo

Kern 1: het verbeteren van de Ipon-seoi-nage (de hijskraanworp) werpen en de kesa-gatame (de leunstoelhoudgreep).

Kern 2: het toepassen van beide worpen in partijtjes, met het accent op de 'hijskraanworp' of de 'leunstoelhoudgreep' door het toekennen van een extra punt.

Zwemmen

Kern 1: het verbeteren van de start.

Kern 2: het toepassen van de start in een wedstrijdje over een korte afstand.

Atletiek

Kern 1: het verbeteren van de aanloop bij het verspringen.

Kern 2: het toepassen van de aanloop binnen de hele sprong (op afstand).

Gymnastiek

Kern 1: het verbeteren van klimmen en klauteren.

Kern 2: het toepassen in een klim- en klauterbaan.

13.5 Het einde van de les of training

Na de kern(en) volgt het laatste deel van de les. Het einde van de les kan bestaan uit een cooling-down of speelse bewegingsvormen, gevolgd door een lesafsluiting. Voor het verschil tussen de cooling-down en speelse bewegingsvormen geldt in principe hetzelfde als voor het verschil tussen warming-up en inleiding.

Het einde van een les:

- cooling-down of speelse bewegingsvormen
- lesafsluiting

13-8

Cooling-down

Evenals bij een warming-up is er bij een cooling-down meestal sprake van een vaste volgorde waarin bewegingen aan bod komen.

Uitvoering cooling-down:

- circulatie cooling-down
- losschudden en loszwaaien
- rekken
- verzorgen

13-9

Een cooling-down kan bestaan uit uitlopen (circulatie cooling-down) gevolgd door ontspannende of losmakende oefeningen en eventueel licht rekken. Dit gebeurt niet zeer intensief. Rustige loopvormen of variaties hierop zijn goed te gebruiken. Er zijn ook nog andere manieren om de cooling-down in te vullen. Zo worden in de aerobicwereld ontspanningsoefeningen gebruikt om de les te beëindigen. Aansluitend gaat de sporter zijn lichaam verzorgen: douchen, drinken, warm aankleden, massage etc.

Cooling-down wordt in de praktijk vooral toegepast bij lessen voor jeugdigen en volwassenen en in de wedstrijdsport. Hoe en óf een cooling-down gebruikt wordt, is sterk afhankelijk van de tak van sport en de (leeftijd van) sporters.

In het onderstaande schema zie je drie voorbeelden van hoe een cooling-down er uit kan zien.

Onderdeel	Rustige uurlooptraining met een kern van 45 min.	Loopwedstrijd 10 km in 35 min	Intensieve voetbal training van 90 minuten
circulatie cooling-down	loslopen 5-8 minuten: • gemakkelijk praattempo • lichaamstemperatuur, HF en ademhaling worden weer normaler	loslopen 15-20 minuten: • gemakkelijk en eigen tempo • lichaamstemperatuur, HF en ademhaling worden weer normaler • trainingspak bij koeler weer	loslopen 5 minuten: • gemakkelijk praattempo • lichaamstemperatuur, HF en ademhaling worden weer normaler
losschudden en loszwaaien	Zo mogelijk tijdens de circulatiecooling-down.	Zo mogelijk tijdens de circulatiecooling-down en rekken.	Zo mogelijk tijdens de circulatiecooling-down en rekken.
rekken	Kan worden overgeslagen. Alleen als sporter een verkorte kuitspier en/of hamstrings heeft.	• kuitspieren • kniestrekkers • hamstrings • binnenzijde bovenbeen • bilspieren	• kuitspieren • kniestrekkers • hamstrings • binnenzijde bovenbeen • bilspieren
verzorging	douchen drinken warm kleden	douchen drinken eventueel massage warm kleden	douchen drinken warm kleden

Speelse bewegingsvormen

Speelse bewegingsvormen in het laatste deel van de les zien we vooral bij de recreatieve sportbeoefening en bij kinderen.

Speelse bewegingsvormen:

- veel beleving
- intensief bewegen
- snel en eenvoudig organiseren

13-10

Dit gedeelte van de les moet het emotionele hoogtepunt zijn. Het is de bedoeling dat de sporter deze fase zo ervaart dat hij behoefte heeft aan herhaling en uitkijkt naar de volgende les. Speelse bewegingsvormen moeten veel beweging en beleving bevatten. Alle sporters moeten intensief kunnen bewegen. De gebruikte bewegingsvormen moeten snel en eenvoudig te organiseren zijn. Je kunt eventueel gebruikmaken van materiaal dat je in de kern hebt gebruikt.

Speelse bewegingsvormen: intensief bewegen

Enkele voorbeelden van activiteiten die je als speelse bewegingsvorm aan het einde van een les kunt gebruiken:

- estafettevormen;
- tik- en overloopspelen;
- jagerbalvormen;
- eenvoudige partijspelen.

Lesafsluiting

Na de cooling-down of de speelse bewegingsvormen stoppen de activiteiten. Je sluit de les af. Dit betekent een gezamenlijke lesafsluiting op het veld of in de zaal. Net zoals in het begin van de les, houd je een 'praatje'. De lesafsluiting brengt orde aan na het intensief bewegen. De sporters moeten weer tot rust komen. Je moet niet de les eindigen met: 'Nou dit was mijn les, ik hoop dat jullie het leuk hebben gevonden hebben, bedankt.'

Wat kun je dan wel doen?

- Je ruimt samen met de sporters het materiaal op en controleert of alles goed is opgeruimd.
- Je bespreekt de les na.
- Je vertelt hoe jij de les ervaren hebt.
- Je maakt afspraken voor de wedstrijd of de volgende les.

Lesafsluiting: gezamenlijk opruimen van materialen

13.6 In de sportpraktijk

Rick gaat een gesprek aan met Ans, zijn stagebegeleidster bij de kleuterzwemles. Hij geeft aan heel veel moeite te hebben met de opbouw van deze lessen. Ondanks alle zorg die hij besteedt aan een goede lesvoorbereiding, blijft hij moeite houden met het begin en einde van de les. De kern loopt daarentegen al veel beter. "Logisch", zegt Rick tegen Ans, "ik heb tenslotte zelf altijd gezwommen en geef nu ook zwemtrainingen. Maar met die inleiding en afsluiting weet ik me maar geen raad. Soms loopt het goed, maar vaak loopt het niet lekker. Ik weet niet waaraan dat ligt. Het lijkt meer toeval dan wijsheid." "Ik heb het in de gaten", zegt Ans. "Ik stel dan ook voor dat we eerst eens even nagaan wat de bedoelingen van de inleiding en afsluiting zijn en wat de verschillen met wedstrijdzwemmen zijn. Aansluitend zal ik proberen je nog wat tips mee te geven. Wanneer je het eenmaal door hebt, is het niet zo moeilijk meer".

Tip 1

Het begin en einde van een les of training zijn heel belangrijke momenten in de opbouw van een les of training. Bereid deze dan ook goed voor! Enkele aandachtspunten voor een goede lesintroductie en lesafsluiting zijn:

- Stel de sporters goed op, bijvoorbeeld in een frontrij of een halve cirkel of laat ze op een bank zitten. Dit geeft de les of training al een georganiseerd karakter. De vrije opstelling is ook mogelijk, maar alleen bij heel grote groepen. Iedereen staat dan kriskras door elkaar in de zaal of op het veld. Het probleem bij deze opstelling is dat je vaak niet alle sporters goed kunt zien. Kies een opstelling waarbij de sporters jou kunnen zien en jij de sporters. Ga niet te dicht bij de groep staan. Als je de sporters op de grond laat zitten, heb je veel meer overzicht. Vaak wordt de keuze van de opstelling ook bepaald door de doelgroep waarmee je werkt en de relatie die je met de sporters hebt.
- Tijdens de uitleg kijk je zo veel mogelijk alle sporters aan. Je laat je blik langs de hele groep gaan. Je praat dus tegen de hele groep en niet tegen een paar sporters.
- Spreek luid en duidelijk, zodat iedereen je kan verstaan.
- Realiseer je dat de eerste klap een daalder waard is. De eerste indruk is erg belangrijk. Presenteer jezelf als een sportbegeleider die alles onder controle heeft en zeker is van zijn zaak.

Een goede sfeer is een belangrijke voorwaarde voor een goede en leerzame les of training. Sporters moeten gemotiveerd deelnemen aan de les of training en de sportbegeleider moet dit proberen te bewerkstelligen. Het begin van de les of training moet bij de sporters leiden tot concentratie, opmerkzaamheid, vertrouwen, zin in bewegen, ... ofwel tot prestatiebereidheid.

Tip 2

Om prestatiebereidheid bij de sporters te creëren, kun je de volgende maatregelen nemen:

- Vang de sporters voor de les of training op, heet ze welkom en stel ze op het gemak.
- Je optreden moet de sporters uitnodigen tot bewegen.
- De warming-up en de inleiding moeten niet altijd hetzelfde zijn. Originaliteit doet wonderen en geeft de sporters inspiratie. Waak voor saaiheid. De eeuwigdurende looppas in omgangsbaan is taboe.
- Pas op voor overconcentratie of te veel oppeppen. Het eerste deel van een les of training is eigenlijk oriënterend. Het roept verwachtingen op bij de sporters. Stel die niet teleur. Beperk je niet tot het laten bewegen, maar vertel ook wat de bedoeling ervan is. Zeker bij volwassenen.

Structuur en orde zijn eveneens belangrijke voorwaarden voor een goed verloop van de les of training.

Tip 3

Om structuur en orde in de warming-up of de inleiding te krijgen, kun je de volgende maatregelen nemen:

- Je kunt de sporters uitnodigen tot correct gedrag.
- Je kunt de sporters ook zonder dat ze zich daar bewust van zijn in bewegingssituaties plaatsen die tot orde leiden, bijvoorbeeld:
  - bewegen op een collectief ritme;
  - het vastleggen van de bewegingsbaan (parcours);
  - vaste opstellingen;
  - werken/spelen binnen een afgebakende ruimte;
  - een intensieve inleiding (stoom afblazen).
- Je kunt zelf ook ordenend optreden. Bijvoorbeeld:
  - Voorkom chaotisch gedrag in het kleedlokaal.
  - Let op het gedrag bij de binnenkomst: hoe komen de sporters naar het veld of in de zaal? Laat je ze meteen op een bank zitten of mogen ze eerst vrij spelen?
  - Geef gedragscorrecties, bijvoorbeeld kauwgom laten weggooien, horloges en sieraden af laten doen en petten af laten zetten.
  - Hanteer duidelijk en consequent afspraken of regels, bijvoorbeeld het dragen van uniforme kleding, het op tijd komen, standaard de vorige les of training nabespreken…etc.
- Vaak staan er na de les of training bijvoorbeeld nog toestellen of liggen er ballen verspreid over het veld. Het is niet de bedoeling dat jij het materiaal opruimt als iedereen weg is. Ruim dit in de afsluiting samen met de sporters op.

Tip 4

Bij het voorbereiden van de warming-up moet je rekening houden met:

- de leeftijd van de sporters (jong of ouder);
- de getraindheid van de sporters (getraind of ongetraind);
- de motivatie (wedstrijdsporter of recreatiesporter);
- de tijd van de dag (vroeg of laat);
- de temperatuur (warm of koud);
- het soort sport (bij elke sport is een andere warming-up nodig).

Deze factoren zijn van invloed op de aard en het karakter van de warming-up. Ze bepalen in welke mate je de sporters mag belasten en hoe lang de warming-up moet duren.

Tip 5

Neem aan het eind van de inleiding of warming-up even de tijd om na te gaan of je de beginsituatie wel goed hebt ingeschat. Mocht dit niet het geval zijn, dan moet je namelijk de opbouw van de kern aanpassen.

Tip 6

Let als sportbegeleider bij het geven van een warming-up op de volgende zaken:

- zorg dat alle sporters actief zijn;
- gebruik eenvoudige en bekende oefenvormen;
- pas een veilige en makkelijke organisatie toe;
- bouw oefenstof van algemeen naar specifiek op;
- bouw de intensiteit geleidelijk op (geen piekbelastingen);
- pas oefeningen aan omstandigheden aan;
- doe de oefeningen vlak voor training/wedstrijd.

Tip 7

De kern is het belangrijkste deel van de les of training. Denk daarom goed na over de keuze en de volgorde van de bewegingsvormen. Houd ook rekening met het concentratievermogen van de sporters. Plaats bewegingsvormen die veel concentratie vereisen in het begin van de les of training. Tegen het eind van de les of training, als de concentratie afneemt, kun je bewegingsvormen aanbieden die meer gericht zijn op beleving (uitleven) en minder op concentratie. Met andere woorden: werk naar een climax in de beleving van de sporters.

Tip 8

Let op met rekken tijdens de cooling-down! Na een intensieve training of eenzijdig spiergebruik zullen spieren iets verkort zijn. Dit gebeurt bijvoorbeeld ook sterk na een krachttraining. Rekken is wel goed om de optimale lengte van de spier te behouden. Je kunt na een intensieve training zelfs rekoefeningen doen die je leniger maken. Spierpijn is een teken dat er kleine beschadigingen in de spier zijn. Rekken is dan uit den boze!

Tip 9

Stem de rekkingsoefeningen tijdens de warming-up en cooling-down af op de spieren die in de kern belast worden. Houd bij het rekken rekening met de volgende aandachtspunten:

- laat het rekken langzaam en ontspannen gebeuren: vermijd stress, vermoeidheid en een lacherige sfeer;
- rek alleen opgewarmde spieren;
- belast de te rekken spieren niet;
- vermijd pijn, dit leidt tot meer spierspanning;
- neem de uiterste bewegingsstand rustig en beheerst in;
- houd de spier 10 tot 30 seconden in de uiterste stand vast;
- rek ook altijd de tegengesteld werkende spier(groep);
- rek de spieren steeds in meerdere richtingen;
- ondersteun de ontspanning met de ademhaling;
- voer minimaal drie herhalingen per spiergroep uit;
- ontspan en herstel door te schudden, zwaaien en slingeren;
- houd gerekte spieren na afloop warm door kleding aan te trekken.

Bijlage: Rekkingsoefeningen

1 Oppervlakkige kuitspier (M. Gastrocnemius)

2 Diepe kuitspier (M.Soleus)

3 Vierhoofdige dijbeenspier (M. Quadriceps Femoris)

4 Hamstrings

5 Adductoren bovenbeen

6 M. Ilio Psoas

7 Grote bilspier (M. Gluteus Maximus)

8 Lange rugstrekker (M. Errector Spinea)

9 Grote borstspier (M. Pectoralis Major): middelste, bovenste en onderste spiervezels

10 Brede rugspier (M. Latissimus Dorsi)

11 Armbuiger (M. Biceps Brachii)

12 Armstrekker (M. Triceps Brachii)

13 Palmair & Dorsaal flexoren

THEMA 14 Bewegingsvormen

14.1 Inleiding

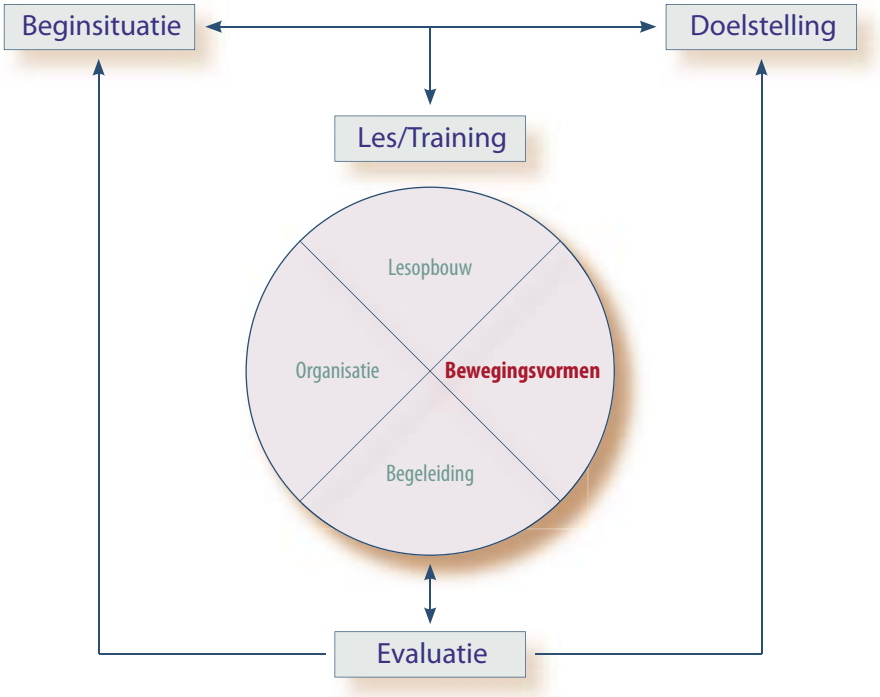
Als (toekomstig) sportbegeleider moet je het een en ander over bewegingsvormen weten. Als we over bewegingsvormen spreken, hebben we het over de inhoud van een les of training. Andere woorden die hiervoor gebruikt worden zijn: oefenstof, sportactiviteiten, trainingsvormen of leerstof. Jij bent de deskundige die voor de sporters een leuke, leerzame les moet samenstellen. Niet dat jij als sportbegeleider alle lessen of trainingen in elkaar moet zetten. De (beginnend) sportbegeleider zal dit veelal op aanwijzingen van de sportleider of sportcoördinator doen. De les of training is meestal al voor je uitgeschreven. Jij krijgt dan een gerichte opdracht om een bepaalde oefening te begeleiden. Toch moet je er iets van weten. Daar gaat het nu om. Je moet de algemene methodische achtergronden of principes begrijpen. Die bepalen welke oefeningen er gedaan moeten worden. En in welke volgorde. Al heb jij het misschien niet bedacht, je moet het wel uitvoeren.

Harrie is korfbaltrainer bij korfbalvereniging 'De Korf'. Harrie geeft training aan verschillende teams. Op dinsdagavond traint hij het recreantenteam en op woensdagavond een jeugdteam. Harrie heeft sinds kort assistentie van Lucy. Zij loopt in verband met haar studie als sportbegeleidster stage bij de korfbalvereniging. Lucy heeft nog niet zoveel ervaring met korfballen. Daarom spreken ze af dat Harrie een aantal uitgewerkte trainingen aan Lucy geeft. Op basis van deze voorbeelden kan zij dan haar eigen werkplan maken. Na verloop van tijd kan ze dan ook zelf met de trainingsvoorbereiding aan de slag.

Het bedenken of opzoeken van bewegingsvormen kost veel tijd. De behoefte aan 'goede oefenstof' is groot. Vaak vallen sportbegeleiders bij het invullen van de les of training terug op hun eigen sportervaringen. Het gevaar bestaat dan dat de bewegingsvormen niet aansluiten bij de groep waarmee ze werken.

Wil je de juiste bewegingsvormen kiezen, dan zul je rekening moeten houden met een aantal voorwaarden. Deze voorwaarden hangen samen met de beginsituatie en de doelstelling. Ook stellen we nog een aantal eisen aan de bewegingsvormen zelf. Tenslotte kunnen we

stellen dat de bewegingsvormen in een juiste volgorde geplaatst moeten kunnen worden, oftewel methodisch goed opgebouwd.



Het didactische model van Van Gelder

In dit thema gaan we in op het kiezen van bewegingsvormen en welke richtlijnen je bij deze keuzes moet volgen.

De inhoud van dit thema:

14.2 Voorwaarden bij het kiezen van bewegingsvormen

14.3 Eisen aan bewegingsvormen

14.4 Methodiek

14.5 In de sportpraktijk

14-1

14.2 Voorwaarden bij het kiezen van bewegingsvormen

Waarschijnlijk sta je als sportbegeleider het langst stil bij de vraag 'Wat zal ik deze les gaan doen, welke bewegingsvormen kies ik?' Je hebt keuzevrijheid, maar de bewegingsvormen moet wél voldoen aan een aantal voorwaarden.

Voorwaarden bij het kiezen van bewegingsvormen:

de bewegingsvormen die je kiest, moeten:

- aansluiten bij de beginsituatie
- bijdragen aan het realiseren van de doelstelling
- gebaseerd zijn op evaluatie-uitkomsten

14-2

We lichten de drie voorwaarden toe.

Aansluiten bij de beginsituatie

Het vaststellen van de beginsituatie vormt de basis voor de les of training. Wil je goed voorbereid aan de les of training beginnen, dan moet je informatie hebben over verschillende factoren, de zogenaamde beginsituatiefactoren.

Beginsituatiefactoren:

- groep
- individuele sporters
- sportbegeleider
- omstandigheden

14-3

Als je met je bewegingsvormen wilt aansluiten bij de beginsituatie van de groep, zul je rekening moeten houden met de gegevens die je hebt over de groep als geheel. Hoe groot is de groep? Welke leeftijd hebben de sporters? Wat is het niveau? Is de groep prestatief of recreatief? Je laat je voetballende A-junioren geen apekooi doen. Maar bij de gymles voor kleuters is dit weer wél een geschikte bewegingsvorm.

- De trainster van de F6-pupillen kiest andere voetbalvormen dan de trainer van de A-selectie.
- Een tennistraining aan vier beginnende, oudere mensen zit anders in elkaar dan een privé-training aan het meest getalenteerde jeugdlid.
- Als je met kleuters werkt, kies je voor veel speelse vormen, terwijl je met techniekvormen en wedstrijdvormen goed aansluit bij het oudere schoolkind.

Als je bekend bent met de groep, houd je ook rekening met de individuele beginsituatie, oftewel met de individuele verschillen. Zorg ervoor dat je altijd vormen of varianten achter de hand hebt voor sporters die de oefening echt niet kunnen doen of voor wie de oefening veel te simpel blijkt te zijn.

Sluit aan bij de beginsituatie van de groep

De keuze voor bepaalde bewegingsvormen heeft ook te maken met jou, de sportbegeleider. Als je een bewegingsvorm al eerder gebruikt hebt of als je een activiteit goed zelf kunt voordoen, zul je daar eerder voor kiezen dan wanneer dit niet het geval is. Hoe groter jouw vakkennis en hoe meer ervaring je hebt, des te meer keuzemogelijkheden je hebt bij het samenstellen van de les of training.

Ook spelen omstandigheden als de beschikbare accommodatie, het aanwezige materiaal, de weersomstandigheden et cetera een rol bij je keuze voor bepaalde bewegingsvormen.

Trainer Harrie van korfbalvereniging 'De korf' staat op dinsdagavond samen met vier andere trainers op een veld. Hij heeft maar een klein, slecht verlicht hoekje van het veld tot zijn beschikking. Bovendien kan hij alleen drie slechte ballen gebruiken en is het ook nog erg koud. Harrie is door dit alles beperkt in zijn activiteitenkeuze. Allerlei goede technische bewegingsvormen vallen af en hij zal zich moeten beperken tot kleine, intensieve partijvormen, lummelvormen et cetera.

Bijdragen aan realiseren van doelstellingen

De keuze van de bewegingsvormen zal behalve van de beginsituatie ook afhangen van de doelstellingen. Probeer bij de samenstelling van de les of training altijd voor ogen te houden wat je uiteindelijk wilt bereiken. Je wilt de sporters iets leren wat ze later eventueel kunnen toepassen. Je kiest daarvoor bewegingsvormen waarvan je weet dat de sporters die aankunnen en die een leuke, intensieve les mogelijk maken.

Bewegingsvormen kiezen 'alleen omdat ze leuk zijn', is niet aan te bevelen. Natuurlijk is het belangrijk dat de sporters plezier hebben tijdens de les. Met 'leve de lol' loop je echter het risico dat er weinig lijn in de lessen komt. Je springt 'van de hak op de tak'. Of: dezelfde 'leuke' vorm komt steeds weer terug. Het leuke gaat er dan af en er wordt ook weinig meer geleerd. Denk bijvoorbeeld maar eens aan de basisschool waar vaak alleen maar slagbal, trefbal of blokjesvoetbal gespeeld werd. Doe je dit te vaak, dan gaat bij de meeste leerlingen de lol er vanaf.

Zwemlessen kunnen verschillende doelstellingen hebben. Bijvoorbeeld het watervrij worden en plezier hebben, óf: het zo snel mogelijk een diploma behalen. Bij de eerste doelstelling zal de zwemleider eerder kiezen voor recreatieve waterspelen. In het tweede geval zal hij sneller kiezen voor bewegingsvormen die leiden tot een verbetering van de zwemslagen. Kiest de zwemleider hier voor veel recreatieve bewegingsvormen, dan zullen de ouders waarschijnlijk gaan protesteren. De gekozen bewegingsvormen dragen dan onvoldoende bij aan het realiseren van de doelstelling.

Gebaseerd op evaluatie

Vraag je tijdens en na een les of training af of de gekozen bewegingsvormen wel aan de verwachtingen hebben voldaan. Zowel aan de verwachtingen van jou als aan de verwachtingen van de sporters. Een belangrijke vraag hierbij is of de bewegingsvormen inderdaad hebben bijgedragen aan het realiseren van de doelstelling. De informatie die de evaluatie oplevert, bepaalt mede de keuze van de bewegingsvormen voor de volgende les of training.

Harrie, de trainer van korfbalvereniging 'De Korf', geeft op woensdagavond ook training aan een groepje pubers. Sinds een week krijgt Harrie hulp van een sportbegeleider. Lucy komt stagelopen. Bij de voorbereiding van de training heeft Lucy gekozen voor bewegingsvormen waarbij de korfballers zelfstandig in kleine groepjes moeten werken. De training loopt uit de hand, doordat de groep slecht luistert. De sporters kunnen het zelfstandig werken in kleine groepjes kennelijk niet aan. Harrie grijpt tijdens de training in en kiest andere vormen. De volgende training zal hij Lucy opdragen de bewegingsvormen en organisatie zo te kiezen, dat de pubers weinig kans krijgen om er weer een zootje van te maken.

Je wilt sporters iets leren wat ze later toepassen

14.3 Eisen aan bewegingsvormen

In de vorige paragraaf zijn verschillende voorwaarden besproken die een rol spelen bij het kiezen van bewegingsvormen. De bewegingsvormen zelf moeten echter ook aan een aantal eisen voldoen.

Eisen aan bewegingsvormen:

de bewegingsvormen moeten:

- veilig zijn
- voldoende belevingswaarde en afwisseling bevatten
- een optimale intensiteit hebben

14-4

Veiligheid

'Veiligheid' is de belangrijkste eis die je aan een bewegingsvorm moet stellen. Bij alle keuzes die je tijdens de voorbereiding van je les of training maakt, moet je je eerst afvragen of de keuze veilig is. Probeer vooraf de kans op ongelukken in te schatten. Houd daarbij in de gaten dat het verkeerd inschatten van de beginsituatie ook tot onveilige keuzes kan leiden. Als je het niveau van een groep hoger inschat dan het in werkelijkheid is (overschatten), kies je waarschijnlijk bewegingsvormen die te moeilijk zijn (overvragen). Dit zal de kans op ongelukken vergroten!

Voldoende belevingswaarde en afwisseling

Bewegingsvormen moeten aansluiten bij de belevingswereld van de sporters. Dit betekent dat ze moeten aanspreken. Dit geldt bijvoorbeeld zeer sterk voor kleuters, die vaak nog in een fantasiewereld leven. Gehandicapten en ouderen (bejaardengymnastiek) hebben eveneens hun eigen specifieke belevingswereld. Als sportbegeleider zul je je in de belevingswereld van sporters moeten kunnen verplaatsen. Pas dan kun je een juiste keuze maken van bewegingsvormen.

In een les of training moet er bovendien sprake zijn van voldoende afwisseling. Door de keuze van bewegingsvormen moet je zorgen voor een goede verhouding tussen concentratie en ontspanning. De sportbegeleider zal rekening moeten houden met de zogenaamde psychische curve. De psychische curve wil zeggen dat de sporters zich niet tijdens de hele les of training volledig kunnen concentreren. 'De boog kan niet altijd gespannen zijn.' Je ziet dat de concentratie zo nu en dan wegzakt. Het aanleren van een nieuwe techniek vraagt bijvoorbeeld veel van de concentratie, terwijl het toepassen van een beheerste vaardigheid in spelvormen veel meer automatisch verloopt. De bewegingsvormen die hierop gericht zijn, vergen minder concentratie. Het tempo en de belevingswaarde kunnen hoger liggen. Wil je tegemoet komen aan de psychische curve, dan zul je bewegingsvormen die veel concentratie vereisen in het begin van de les moeten plannen. Tegen het eind van de les, als de concentratie afneemt, kun je bewegingsvormen aanbieden die meer gericht zijn op beleving (uitleven) en minder op concentratie. Je werkt wat beleving betreft naar een climax toe.

Optimale intensiteit

Bij de keuze van de bewegingsvormen streef je naar een zo hoog mogelijke ´beweegtijd´. Je moet bewegingsvormen kiezen die een optimale intensiteit mogelijk maken. Hierbij stel je jezelf twee vragen:

1 Hoe zorg ik ervoor dat de sporters zo veel mogelijk bewegen tijdens mijn les?
2 Hoe kan ik de fysieke inspanning zo opbouwen, dat ik tot een optimaal leerresultaat kom?

Bij het streven naar een zo intensief mogelijke les of training moet je zorgen voor een goede verhouding tussen arbeid en rust. We hebben het dan over de arbeidscurve. Als de intensiteit van een bewegingsvorm te laag is, zal de groep zich met andere, storende zaken gaan bezighouden. Is de intensiteit echter te hoog, dan krijgen je te maken met (over)vermoeide sporters. Een vermoeide sporter neemt minder snel nieuwe dingen in zich op. Bovendien neemt de kans op blessures en ongelukken toe als er te weinig gerust wordt. Ga daarom zo veel mogelijk uit van bewegingsvormen die een hoge intensiteit mogelijk maken en bouw zo nu en dan rustmomenten of rustige bewegingsvormen in.

14.4 Methodiek

Als je naar het woord ‘methodiek’ kijkt dan zie je al snel dat het afkomstig is van het kleinere woord ‘methode’. Dat klinkt tenminste bekend.

Methode:

de manier waarop iets gedaan of geleerd wordt

14-5

Vroeger hebben jouw meesters en juffen jou leren rekenen met behulp van een speciaal daarvoor geschreven programma: een ‘rekenmethode’.

Daan zit in de klas met zijn tong uit zijn mond. Zo geconcentreerd zit hij te puzzelen op zijn eerste rijtje sommen. “Zeven eraf drie”, fluistert hij zachtjes. Hij pakt eerst zeven blokjes uit de doos en legt er dan weer drie terug. Hij ziet meteen dat er vier blokjes overblijven. Netjes schrijft hij een vier achter het = teken.

Deze rekenmethode hebben mensen geschreven die vele jaren ervaringen in het onderwijs hebben. En het is wetenschappelijk uitgetest en ondersteund. Er is goed over nagedacht. Ze zijn van bepaalde logische principes uitgegaan. Bijvoorbeeld dat je eerst met optellen en aftrekken begint, omdat dat makkelijker is dan vermenigvuldigen en delen.

Bij sport is het niet anders. Daar zijn juist heel veel mensen nog steeds bezig met het bedenken en uittesten van de beste methodes om sporters op een hoger niveau te krijgen.

Binnen de sport gebruiken we vaak de term ‘methodiek’. Dat is dan het hele stappenplan om iets te leren. Het zijn de oefeningen of trainingssituaties die de sporter uitvoert om iets onder de knie te krijgen. Bij een methodiek plaats je bewegingsvormen in een logische volgorde, oftewel je ordent de bewegingsvormen.

Tijdens de trainingssessie zit Judith voortdurend te mopperen. Haar trainer Leroy heeft een oefenserie bedacht om het hordelopen te introduceren. Ze doen het vandaag voor de tweede keer. Maar Judith vindt het maar niks. Ze wil dolgraag vol over de hekjes gaan. Maar Leroy geeft opdrachten waarbij maar één been over de horde gaat. Je andere been moet er langs. "Dat is de beste methode om het jullie aan te leren", zegt Leroy.

Blijkbaar heeft Leroy er goede redenen voor om het hordelopen op zijn manier aan te bieden. Die redenen noem je methodische principes. We bespreken hier drie algemene methodische principes.

Drie algemene methodische principes:

1 sluit aan bij bekende en beheerste oefeningen

2 laat oefeningen oplopen in moeilijkheidsgraad

3 verander de situatie en/of verander de opdracht

14-6

We lichten de drie methodische principes toe.

Methodiek: een stappenplan om iets aan te leren

Sluit aan bij bekende en beheerste oefeningen

Het is belangrijk om bij je lessen en trainingen te beginnen met oefeningen die de sporter kent en beheerst. Informeer en vraag ernaar. Of laat iets wat de sporter kan en durft even voordoen. Kijk vervolgens nauwkeurig en schat zo het beheersingsniveau zo goed mogelijk in.

Karsten zit op Turnen. Hij is pas 7 jaar en mag toch al met de jongensselectie meedoen. Nick is turnassistent en neemt Karsten onder zijn hoede. Na de warming-up gaan ze samen naar de lange mat. Karsten mag laten zien wat hij al kan. Een rol voorover met een beetje smokkelen bij het opstaan. Nick gaat aan de slag met een schuin vlakje om de rol te perfectioneren.

Nick vraagt eerst aan Karsten om de rol voorover eens te laten zien. Karsten demonstreert wat hij al kan. Daar sluit Nick bij aan. Hij gaat van het principe uit dat je start bij wat de turner kan. En daarna oefeningen gaat doen die daarop volgen. Dus laat hij de kleine Karsten niet meteen een zweefrol doen bijvoorbeeld!

Het beheersingsniveau van een sporter kom je te weten komen door:

- ernaar te vragen;
- een demonstratie te laten geven;
- heel goed te kijken (observeren);
- eventueel te overleggen met je collega-sportleider.

Laat oefeningen geleidelijk oplopen in moeilijkheidsgraad

Bied eerst makkelijke oefeningen aan en ga stap voor stap over naar moeilijkere oefeningen. Dit principe klinkt logisch, maar is soms lastig in de praktijk toe te passen.

Het zweet staat Karsten al snel op het voorhoofd. Hij doet ook zijn uiterste best. Op de rekstok wil Nick hem achterover laten duikelen tussen zijn armen door. Maar het lukt telkens niet. Karsten heeft de coördinatie of de kracht niet. Nick duwt hem telkens maar door. Hij weet dat het niet de beste oplossing is, maar kan zo snel niks anders bedenken. De trainer haalt er een kastdeksel bij. Nu kan Karsten dat als afzetverhoging gebruiken. Dat was de tussenstap die Nick oversloeg! Nu weet hij het weer.

Nick had een stapje in de methodiek overgeslagen. Het ging voor Karsten te snel van makkelijk naar moeilijk. Zo moeilijk zelfs dat hij het niet alleen kon. Nick moest hem telkens een zetje geven.

Karsten ging er met het afzethulpje weer vol tegenaan. Hij had het al bijna opgegeven na al die mislukte pogingen. De sportbegeleider kan dus materialen gebruiken om bewegingsvormen niet te moeilijk te maken en een beweging geleidelijk (aan) te leren. Die materialen noemen we 'methodisch didactische hulpmiddelen'. Bij Karsten haalt Nick de kastdeksel erbij om zo meer rolsnelheid te krijgen. De kastdeksel is dus een methodisch didactisch hulpmiddel. Sommige trainers zijn heel creatief in het gebruik van deze hulpmiddelen. Ervaring en goed rondkijken helpt je om deze kennis zelf ook op te bouwen.

Verander de situatie en/of verander de opdracht

De laatste van de drie methodische principes is eigenlijk geen apart principe. Het is een gevolg van de keuzes die je als sportbegeleider maakt. Je kiest ervoor om bijvoorbeeld een stapje verder te gaan in de methodiek. Of je wilt een oefening juist eenvoudiger maken. Misschien bedenk je wel een kleine verandering waardoor de opdracht beter aansluit bij de beleving van de sporter. Kortom: je verandert iets.

Als Olivier de groep een schijnbeweging heeft uitgelegd laat hij deze in de praktijk oefenen. Na 5 minuten zet hij de boel stil. "Dat gaat best goed", zegt Olivier. "Nu eens zien hoe jullie het doen als ik een verdediger ben. Probeer mij maar met deze schijnbeweging te passeren!"

Olivier gaat nu zelf meedoen. Hij laat de jongens een voor een op hem afkomen. Hij gaat in de looplijn staan. Dat verandert de zaak voor de jongens. Net stond er niks in de weg. De situatie is veranderd. Olivier maakt nu deel uit van de opstelling.

De voetballertjes doen vreselijk hun best om de trainer voorbij te komen. Het lukt slechts enkele van hen. Dan komt Olivier met de opmerking: "Je mag nu kiezen, of met deze schijnbeweging mij passeren of een eigen schijnbeweging gebruiken. Als je mij maar in de luren legt."

Nu is de opstelling hetzelfde gebleven. Olivier speelt weer de verdediger. Maar de opdracht is een beetje aangepast. Niet het doel, dat blijft hetzelfde. Ze moeten Olivier voorbij. Maar ze mogen nu wel kiezen hoe ze dat doen. De opdracht is veranderd.

Een algemeen principe bij het aanbieden van een methodiek is dus:

- verander de situatie;
- verander de opdracht;
- verander beide.

Maar: let er wel op dat je nooit te veel ineens verandert. Bied veranderingen altijd stapsgewijs aan!

Bij een goed opgebouwde training zie je een stappenplan met kleine logische veranderingen in opstelling en opdracht. Zo begeleid je deelnemers op een heldere manier naar het einddoel. Succes verzekerd.

Verander de opdracht!

14.5 In de sportpraktijk

Lucy loopt al een tijd stage bij korfbalvereniging 'De Korf'. Harrie is haar stagebegeleider. Nu ze al enige ervaring als sportbegeleider heeft opgedaan, mag ze ook zelf nadenken over de keuze van bewegingsvormen voor een korfbaltraining van 30 minuten. Daarna neemt Harrie het over en gaat ze assisteren. Lucy heeft voor de volgende bewegingsvormen gekozen:

- *twee rondjes inlopen en twee minuten rekken;*
- *met tweetallen de bal met twee handen vanuit de nek overgooien;*
- *met tweetallen overgooien via een stuit;*
- *met tweetallen overgooien met één hand;*
- *met tweetallen de doorloopbal oefenen, waarbij het accent ligt op loopritme;*
- *met tweetallen het afstandschot oefenen, waarbij het accent ligt op het nawijzen van de bal;*
- *met viertallen afwisselend doorloopbal en afstandschot oefenen;*
- *partijtje spelen op het hele veld.*

Lucy en Harrie spreken de training na. "Was dit nu een goede training, vraagt Lucy?" "Op zich is er op de gekozen bewegingsvormen weinig aan te merken en ook de accenten zijn goed gekozen", zegt Harrie. "Voor dertig minuten waren het echter veel te veel vormen. De sporters kregen dus te weinig gelegenheid om te oefenen en de techniek beter te gaan beheersen. Er was sprake van een 'oefenstofwaterval'. Beter was het geweest om de sporters na een korte warming-up tien à vijftien minuten het afstandschot te laten oefenen. Eventueel kon de les dan worden afgesloten met een partijtje op één korf, waarbij alleen van afstand gescoord zou mogen worden. Probeer ook wat variatie in de warming-up aan te brengen. Als laatste opmerking wil ik nog even kwijt dat je goed voorbereid moet zijn op verschillen in de groep. Enkele spelers beheersten het afstandschot beter dan anderen."

Tip 1

Het kiezen van de juiste bewegingsvormen is voor veel sportbegeleiders de belangrijkste stap bij de voorbereiding van hun les of training. Houd bij het kiezen van de bewegingsvormen de volgende richtlijnen aan:

1. Stem de bewegingsvormen af op de doelstelling, de beginsituatie en eerdere evaluaties.
2. Zorg ervoor dat de bewegingsvormen veilig zijn, voldoende belevingswaarde en afwisseling bevatten, optimaal intensief zijn en methodisch goed opgebouwd.

Tip 2

Om een juiste keuze te maken voor bewegingsvormen moet je op de hoogte zijn van de behoefte en verwachtingen van de sporters. Werk samen en overleg daarom goed met je leidinggevende en je collega's.

Tip 3

Sluit bij het kiezen van bewegingsvormen aan bij wat een sporter al kan. Informeer en vraag ernaar. Of laat iets wat de sporter kan en durft even voordoen. Tegen het einde van de inleiding of warming-up is een geschikte moment om dit te doen. Je krijgt daardoor beter zicht op de beginsituatie. Kijk vervolgens nauwkeurig en schat zo het beheersingsniveau zo goed mogelijk in. Het beheersingsniveau van een sporter kom je te weten komen door:

- ernaar te vragen;
- een demonstratie te laten geven;
- heel goed te kijken (observeren);
- eventueel te overleggen met je collega's.

Zorg ervoor dat je altijd vormen of varianten achter de hand hebt voor sporters die de bewegingsvorm echt niet kunnen doen of voor wie de bewegingsvorm veel te simpel blijkt te zijn.

Tip 4

Wil je tegemoet komen aan de psychische curve, dan zul je bewegingsvormen die veel concentratie vereisen in het begin van de les of training moeten plannen. Tegen het eind van de les of training, als de concentratie afneemt, kun je bewegingsvormen aanbieden die meer gericht zijn op beleving (uitleven) en minder op concentratie. Werk naar een climax toe.

Een sporter die een vaardigheid nog niet beheerst, heeft nog wat meer oefentijd nodig. Ga je echter te lang met dezelfde bewegingsvorm door, dan wordt het langdradig en nemen concentratie en motivatie af. Het rendement van het oefenen van de bewegingsvorm zal dan ook snel dalen. Zeker als de niveauverschillen binnen een groep groot zijn, is het lastig te beslissen of je nog laat dooroefenen (met extra gezamenlijke of individuele aanwijzingen) of doorgaat naar de volgende bewegingsvorm. Want:

- te snel moeilijk (of te grote stappen) geeft: mislukkingen, angst, blessures en verkeerd aangeleerde techniek;
- te lang gemakkelijk geeft: laag trainingsrendement, demotivatie en terecht gezeur van deelnemers.

Tip 5

Wil niet teveel in één les of training. Ga niet te snel van makkelijk naar moeilijk. Neem kleine stapjes en sla geen stappen over. De kleinste verandering die je kunt bedenken is soms al goed genoeg! Maar overdrijf niet. Te weinig verandering kan er voor zorgen dat het te lang duurt voor je het einddoel bereikt. Het gaat hier om de juiste timing. Een goede timing vraagt om een scherpe blik, vakkennis en ervaring. Kijk goed naar de sporters en maak een inschatting of de tijd rijp is voor een stapje verder.

Hoe lang een bewegingsvorm kan duren, hangt af van de leeftijd, de getraindheid en de motivatie van de sporters, maar ook van de begeleiding en het eisende optreden van de sportbegeleider. Bij beginnende sportbegeleiders zie je vaak de neiging om erg veel verschillende vormen achter elkaar te laten uitvoeren.

Tip 6

Bied niet teveel verschillende bewegingsvormen in korte tijd aan. Een kleine verandering of een aanvullende opdracht kan een bewegingsvorm weer uitdagend maken. Maak hier gebruik van, spring niet van de hak op de tak. Probeer de afwisseling vooral te zoeken in variaties op een bewegingsvorm in plaats van in het aanbieden van veel verschillende bewegingsvormen!

Een belangrijk aspect bij het kiezen van bewegingsvormen is de repertoirekennis van de sportbegeleider. Er zijn sportbegeleiders die heel veel bewegingsvormen kennen en direct paraat hebben, terwijl andere (met name beginnende sportbegeleiders) constant 'op zoek zijn'. Bij een gebrek aan parate kennis over bewegingsvormen vervalt de beginnende sportbegeleider vaak in het 'verzinnen' van bewegingsvormen.

Tip 7

Breid je repertoire aan bewegingsvormen uit:

- kijk kritisch naar bewegingsvormen die gebruikt worden tijdens je opleidingslessen, tijdens je stage of bij de training van je eigen tak van sport;
- verdiep je in vakliteratuur (met name boeken waarin bewegingsvormen zijn beschreven);
- maak gebruik van internet en/of bewegingsvormen op cd-rom;
- woon workshops en clinics bij.

Tip 8

Het komt in de praktijk ook voor dat de aard van de activiteit nog niet echt vastligt. Bijvoorbeeld bij een instuif in een buurthuis of een trimgedeelte van een recreantenvolleybaluur. Sluit

in dat geval eens aan bij de actualiteit, bij trends. Speel met je bewegingsvormen in op bijvoorbeeld de 'skate-rage', het EK-voetbal of een 'tv-hype'.

Tip 9

Varieer met de warming-up en de inleiding. Originaliteit doet wonderen en geeft de sporters inspiratie. Waak voor saaiheid. De eeuwigdurende looppas in omgangsbaan is taboe. Hetzelfde geldt overigens voor de afsluiting en cooling-down. Deze lesdelen lijken zo eenvoudig en duidelijk. Schenk er veel tijd en aandacht aan om niet saai te worden!

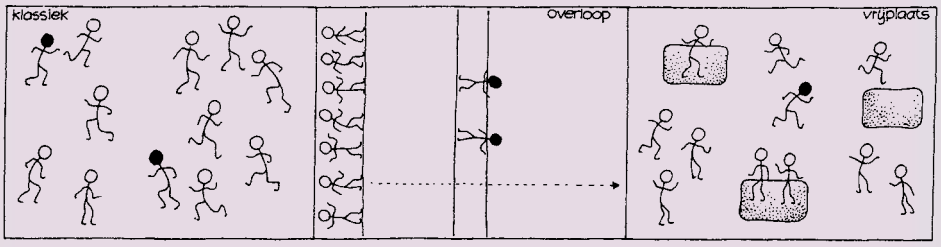
Enkele suggesties:

1 Groepsgewijze en individuele loopvormen, zoals:
   - lopen in vrijgekozen baan of omgangsbaan al dan niet met opdrachten als: op de grond tikken, zitten, liggen, springen, draaien, omdraaien, voetje van de vloer, etc.;
   - hindernislopen tussen, langs of onder toestellen die in de kern van de les worden gebruikt;
   - lopen, huppel, galop, al dan niet op een aangegeven (trommel)ritme;
   - drijven, rollen, dribbelen, stuiten en werpen met de bal;
   - lopen met blokjes, stokken, hoepels, etc.

2 Allerlei loop- en tikspelen, zoals:
   - overloopspelen;
   - vier-hoekenloop;
   - tikspelen met verlos, vrijplaatsen en/of hindernissen;
   - stoeispelen.

3 Trefspelen:
   - jagerbalvormen;
   - trefbalvormen.

4 Loopvormen met het accent op groepvorming. Bij deze vorm lopen sporters in omgangsbaan of vrije baan, of spelen een spel. Op het fluitsignaal zoeken de sporters een plaats op een mat, bank of in een hoek.



Tikspelen

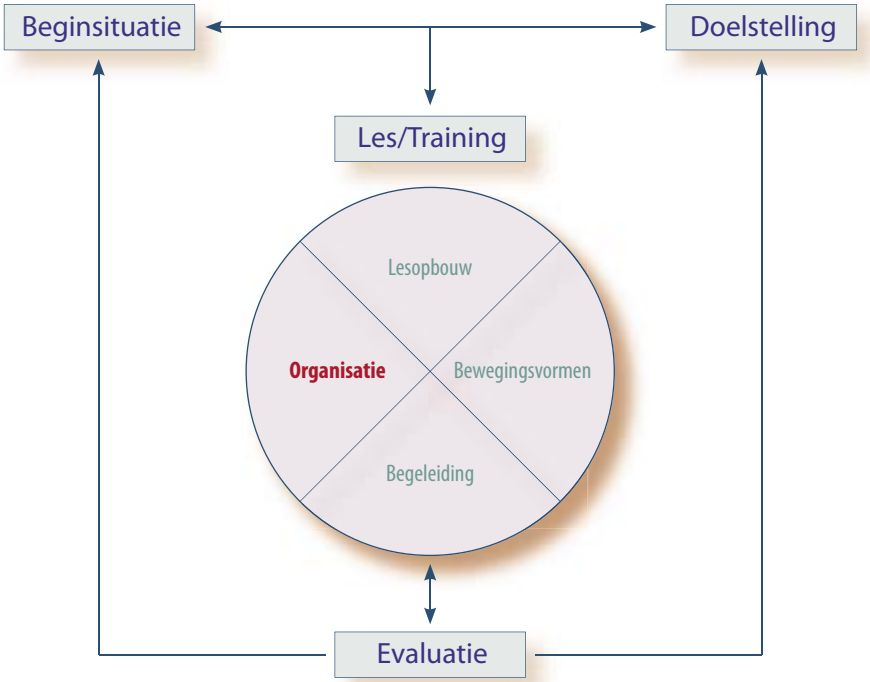
THEMA 15 Organisatie

15.1 Inleiding

Organiseren is een dagelijkse bezigheid voor de mens. De wekker zetten, boodschappen doen, je les voorbereiden, de landingsmatten op de juiste plaats leggen; het zijn allemaal bezigheden waarbij je moet organiseren. Als je dat niet doet, kom je te laat op school of op je werk, heb je niets te eten, geef je een slechte les of landen de sporters achter of voor de landingsmat.

Loes is sportbegeleider bij turnvereniging 'Ons Genoegen'. Iedere training staan er allerlei oefensituaties in de turnhal. Rekstok, brug, evenwichtsbalk, sprong en lange mat. Bij iedere oefensituatie staat een sportbegeleider. Loes is verantwoordelijk voor de lange mat. Op dit moment zijn er twaalf turnsters die bij Loes aan het oefenen zijn. Loes heeft het zo georganiseerd dat ze een goed overzicht houdt en ieder kind kan helpen. Eén turnster oefent handstand-doorrollen en de anderen zitten op de bank. Na afloop van de training heeft Loes een gesprek met Jan gepland. Jan is de hoofdtrainer van 'Ons Genoegen'. Ze heeft Jan gevraagd een paar tips te geven. De kinderen zijn namelijk tijdens de training zo lastig. Ze zitten te klieren en praten voortdurend door elkaar heen. Ook vindt Loes dat ze zo weinig vooruitgang boeken. Jan dacht dat Loes de organisatie wat zou moeten aanpassen, zodat de turnsters meer konden oefenen. Met andere woorden: de intensiteit van de training is te laag. Maar ik kom eerst even kijken, had Jan gezegd. Daarna kunnen we de training bespreken.

Wanneer je de beginsituatie en doelstellingen van je les of training hebt vastgesteld, ga je nadenken over de verschillende onderdelen: je kiest voor een goede lesopbouw, de juiste bewegingsvormen en denkt goed na over de wijze van begeleiden. Ook ga je nadenken over de organisatie van je les of training.



Het didactische model van Van Gelder

Als sportbegeleider moet je goed kunnen organiseren en snel van organisatie kunnen veranderen. Een goede organisatie is namelijk van groot belang voor de veiligheid, het plezier en het resultaat voor de sporters.

In dit thema gaan we in op de organisatie van de les of training.

De inhoud van dit thema:

15.2 Een goede organisatie

15.3 Organisatievormen

15.4 Opstellingen

15.5 Organisatorische vaardigheden

15.6 In de sportpraktijk

15-1

15.2 Een goede organisatie

Als sportbegeleider moet je een les of training kunnen organiseren. Het gaat er hierbij om dat je de les of training zodanig weet te organiseren, dat je het les- of trainingsdoel zo goed en zo veilig mogelijk bereikt.

Je bent te laat, waardoor het materiaal nog niet klaarstaat. De sporters moeten dus wachten, ze worden vervelend en hebben absoluut geen aandacht of concentratie voor de moeilijke lay-up of handstand-overslag. Je bereikt zeker je doelstelling niet.

Een slechte organisatie kan leiden tot:

- ongelukken;
- tijdverlies;
- weinig resultaat;
- weinig intensiteit;
- onrust;
- onzekerheid;
- een slechte concentratie;
- weinig plezier.

Een goede organisatie bepaalt het succes van je les of training. Men zegt wel: 'Als de voorbereiding en de organisatie van de les goed zijn, is de les voor meer dan vijftig procent geslaagd.'

Een goede organisatie moet leiden tot:

- een veilige les of training
- een intensieve les of training
- een doelgerichte les of training

15-2

We lichten de bovenstaande punten toe.

Een veilige les of training

Veilig spreekt eigenlijk voor zich. We willen geen ongelukken in de les. In elke situatie die je schept, ben je verantwoordelijk voor de veiligheid van de sporters. Je moet ervoor zorgen dat er nooit blessures of ongelukken ontstaan door onzorgvuldigheid, zoals door:

- geen of onjuiste hulp;
- slechte landingsplaatsen;
- gevaarlijke opstellingen van sporters (bijvoorbeeld te weinig onderlinge afstand);
- gevaarlijke opstellingen van toestellen en materialen (bijvoorbeeld te dicht bij de muur).

Een intensieve les of training

Intensief betekent dat we moeten proberen de sporters zo veel mogelijk te laten bewegen. We willen de tijd zo goed mogelijk benutten. Lukt dit, dan spreken we van een optimale intensiteit van een les of training. Een goede organisatie is nodig voor het behalen van een optimale intensiteit. Dit mag natuurlijk niet ten koste van de veiligheid gaan.

Bij een goed georganiseerde les of training zijn dus zo veel mogelijk sporters tegelijk in actie. Toch is het niet altijd mogelijk om een maximaal intensieve les te geven. Hoe intensief de les of training kan zijn, is afhankelijk van:

- het aantal sporters;
- de accommodatie en het materiaal: wat is mogelijk/onmogelijk?;
- de getraindheid van de sporters (bijvoorbeeld hun uithoudingsvermogen);
- het niveau: wat kan men technisch en/of tactisch aan?

Hoe intensief een les kan zijn, hangt af van veel factoren

Als je naar het bovenstaande rijtje kijkt, zie je dat ook hier weer de beginsituatie en het doel van de les of training invloed hebben op de werkwijze (zeer intensief of minder intensief).

Roel geeft elke woensdagmiddag les aan kinderen in de leeftijd van 10-12 jaar. De kinderen komen dan naar de sportzaal om allerlei spelvormen te doen. Door zijn enthousiasme en betrokkenheid heeft Roel voor zichzelf een 'probleem' gecreëerd: er komen elke woensdag minimaal dertig kinderen. Hoe moet hij de les nu, ondanks het grote aantal kinderen, intensief genoeg houden? Roel kiest voor het principe van 'werken in drie vakken'. Dat wil zeggen dat hij de zaal in de breedte opsplitst in drie vakken en dat hij van de grote groep zes kleinere groepjes maakt. In elk vak wordt een ander spel gespeeld door twee partijen tegen elkaar. Zo is iedereen optimaal intensief bezig en heeft hij bovendien voldoende afwisseling in zijn les aangebracht.

Vandaag heeft Roel gekozen voor de 'volleybalachtige' spelvormen:
vak 1: blindvolleybal;
vak 2: tweelingvolley;
vak 3: werpvolleybal.

Een doelgerichte les of training

Doelgericht wil zeggen dat je de les of training zo organiseert, dat je je doel kunt bereiken. De sporters moeten na de les of training iets bereikt hebben. Ze hebben iets geleerd, ze hebben veel plezier gehad of misschien is hun conditie wel verbeterd.

Wil je de doelen bereiken, dan zul je de juiste organisatie moeten gebruiken. Daarom spreken we ook wel van een doelgerichte organisatie. Als het je doel is om sporters iets nieuws te leren, dan organiseer je de les of training zo dat de sporters voldoende oefentijd en oefenbeurten krijgen. Wil je dat de sporters veel plezier met elkaar hebben, dan leg je bij je organisatie weer andere accenten.

Organisatiemomenten

Om te komen tot een veilig, intensief en doelgericht verloop van de les of training is het noodzakelijk dat je als sportbegeleider goed nadenkt over de organisatie op zes verschillende momenten:

- de voorbereiding;
- vlak voor de les of training;
- de start van de les of training;
- tijdens de les of training;
- het einde van de les of training;
- na de les of training.

Deze organisatiemomenten zijn geen losse onderdelen. De sporters ervaren de les of training als prettig als alle organisatiemomenten goed op elkaar zijn afgestemd. De les zal dan vlot verlopen. Je ervaart pas dat deze afstemming nodig is als je les een keer niet vlot verloopt. Sporters haken dan af.

Zijn alle organisatiemomenten goed op elkaar afgestemd?

15.3 Organisatievormen

Het organiseren van een les of training kunnen we omschrijven als: het zodanig regelen van de elementen tijd, ruimte, materiaal, sporter en sportbegeleider, dat er een goed lopend geheel ontstaat. We vatten deze elementen ook wel samen met het begrip 'opstelling'.

Wanneer je kijkt naar de opstelling en hoe de sporters van de opstelling gebruik maken, kom je tot vier belangrijke organisatievormen.

Vier organisatievormen:

- klassikaal
- groepen en hoeken
- circuit
- stroomvorm

15-3

Iedere organisatievorm heeft eigen kenmerken:

Klassikaal:
- Alle sporters zijn tegelijk met hetzelfde bezig.
- Eén oefening staat centraal.
- De sportbegeleider kan aan alle sporters tegelijk iets uitleggen of gemakkelijk algemene aanwijzingen geven bij een nieuw onderdeel.

Groepen en hoeken:
- De sporters zijn verdeeld in twee of meer groepen.
- Elke groep doet iets anders op een andere plaats in de zaal of op het veld.
- Na een poosje wisselen de groepen naar een ander onderdeel.

Circuit:

- Alle sporters zijn tegelijk met een andere oefening bezig.
- Na een vaste tijd draait iedereen door naar het volgende onderdeel.
- De volgorde van de onderdelen ligt vast.
- De sportbegeleider heeft weinig mogelijkheden om zo iets nieuws aan te leren.
- Deze organisatievorm wordt vaak voor conditietraining gebruikt.

Stroomvorm

- Elke sporter loopt een parcours af met diverse oefeningen.
- Iedereen werkt tegelijk, soms moet je even op je beurt wachten.
- De sportbegeleider kan zich zo goed op één onderdeel concentreren.
- De overige onderdelen zijn bekend en worden zo geoefend en verbeterd.

Stroomvorm

15.4 Opstellingen

De organisatie van een les of training heeft vooral betrekking op de opstelling van de sportbegeleider, de sporters en het materiaal. We noemen een aantal opstellingen die je regelmatig in de praktijk zult gebruiken.

Opstellingen; bijvoorbeeld:

- frontrij-opstelling
- halvecirkel- of hoefijzeropstelling
- kolomopstelling
- vrije opstelling
- opstellingen met tweetallen
- de visgraatopstelling
- de omgangsbaan

15-4

We illustreren de genoemde opstellingen met een tekening. In elke opstelling is de plaats van de sporters en de sportbegeleider aangegeven:

^ staat voor sporter, waarbij de pijl de voorzijde aangeeft;

\+ staat voor sportbegeleider.

De frontrij-opstelling:

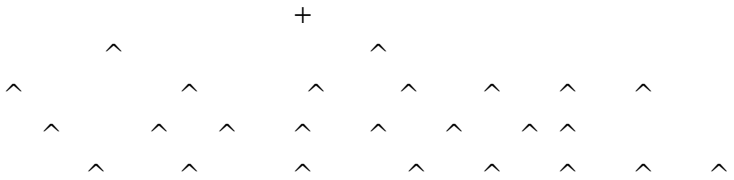
```
                    +

^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^
```

De halvecirkel- of hoefijzeropstelling:

```
                    +
^                       ^
   ^                 ^
     ^ ^         ^ ^
       ^ ^ ^ ^ ^ ^
```

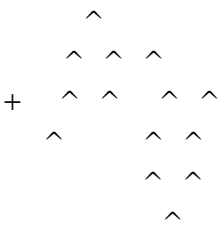
De kolomopstelling:

De vrije opstelling (de sporters staan kriskras door elkaar in de zaal of op het veld):

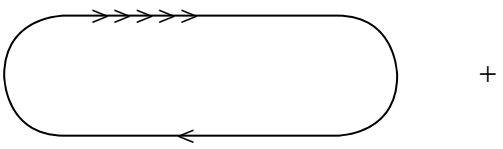


Opstellingen met tweetallen:

De visgraatopstelling (bijvoorbeeld bij discuswerpen):



De omgangsbaan:



15.5 Organisatorische vaardigheden

De sportbegeleider moet een opstelling kunnen starten, op gang houden en afsluiten. Deze belangrijke organisatorische vaardigheden zijn in drie delen op te splitsen.

Organisatorische vaardigheden:

- het komen tot opstellingen
- het aanpassen van opstellingen
- het veranderen van opstellingen

15-5

We lichten deze vaardigheden toe.

Het komen tot opstellingen

Het komen tot opstellingen houdt in dat de sportbegeleider vóór het begin van zijn les of training moet bedenken:

- welke opstellingen hij wil maken;
- hoe hij deze opstellingen maakt of indeelt;
- welke instructies hij achtereenvolgens aan de sporters moet geven om tot de gewenste opstellingen te komen;
- wat de bedoeling is van de opstelling en wat de sporters moeten doen;
- wat de sporters moeten doen als ze geen opdracht uitvoeren of al klaar zijn.

Het aanpassen van opstellingen

De sportbegeleider past opstellingen aan als deze niet veilig, intensief of doelmatig zijn. De sporters zijn bezig en de sportbegeleider controleert alles. Met name de controle achteraf is essentieel. Als de sportbegeleider niet controleert of de organisatie aan zijn eisen voldoet, haalt hij zijn einddoel niet of werkt hij onveilig. Hij moet bijvoorbeeld controleren of de mat op de juiste plaats ligt en of de sporters wel goed staan. Als er te veel sporters stilstaan, moet de sportbegeleider meer oefengelegenheden creëren.

In verband met de veiligheid moet de sportbegeleider bekijken wat de gevaarlijke punten in de organisatie zijn. Hij moet aanwezig zijn bij deze punten. Een gevaarlijk punt is bijvoorbeeld een bank waar sporters over kunnen vallen of een pen die uit de muur steekt. Het is belangrijk deze punten te beveiligen door bijvoorbeeld matten, hulpverleners of vangers.

Het veranderen van opstellingen

Het veranderen van opstellingen vindt vaak plaats als de sportbegeleider van de ene bewegingsvorm overgaat naar een andere. Hij verandert de oorspronkelijke organisatie in een andere organisatie. Ook hierbij moet de sportbegeleider dus vooraf bedenken welke opdrachten en instructies hij moet geven om de oude situatie weg te halen en de nieuwe op te bouwen. Het ene materiaal moet opgeruimd worden en het andere moet worden klaargezet.

De zes W's

Het komen tot, aanpassen en het veranderen van opstellingen moet je van tevoren goed overdenken. De zes W's kunnen je hierbij helpen.

Komen tot, aanpassen en veranderen van opstellingen (de zes W's):

- Wie?
- Wat?
- Waar?
- Wanneer?
- Waarlangs?
- Wat daarna?

15-6

Aan de hand van de zes W's kun je als sportbegeleider de instructie aan de sporters structuur geven.

Wie:	Wie moet(en) de opdracht uitvoeren: één sporter, een groepje sporters?
Wat:	Wat moeten ze doen: ophalen, pakken, verplaatsen?
Waar:	Waar moet het gebeuren, waar moet het staan of liggen?
Wanneer:	Op welk tijdstip: na een teken, als de ander klaar is, als de voorganger 'daar' is of na afloop van de uitleg?
Waarlangs:	Langs welke lijn, baan of langs welke weg moeten de sporters de opdracht uitvoeren?
Wat daarna:	Wat moeten de sporters doen na afloop van de gestelde opdracht: moeten ze zitten, staan, wachten, of mogen ze iets anders doen?

De zesde W wordt in de praktijk het meest vergeten. Als de sporters dan klaar zijn, dwalen ze wat rond en gaan ze vervelen of ze lopen dwars door de oefening weer terug naar hun plaats.

Wie, wat, waar....

15.6 In de sportpraktijk

Een goede organisatie van je les of training is erg belangrijk. Een goed georganiseerde les of training is veilig, laat de sporters optimaal intensief bewegen en is doelgericht. Om dit te bereiken moet je nadenken over de organisatie op zes verschillende momenten:

- de voorbereiding;
- vlak voor de les of training;
- de start van de les of training;
- tijdens de les of training;
- het einde van de les of training;
- na de les of training.

We geven je per organisatiemoment een aantal tips. Daarna kun je enkelel tips lezen die in het bijzonder gelden voor de organisatie van spel. Tot slot vind je nog een aantal specifieke tips ten aanzien van opstellingen, zowel van jezelf, van de sporters en van het materiaal.

De voorbereiding

Tip 1

Begin op tijd met je voorbereiding. Denk na en neem besluiten over:

- de materiaalopstelling;
- de materiaalverplaatsing;
- de opstelling van de sportbegeleider;
- het indelen in groepen;
- de opstelling van de sporters.

Tip 2

Maak bij je lesvoorbereiding gebruik van een legenda. Een legenda is een verklaring van tekens. Bij het maken van een lesvoorbereiding is het handig een aantal standaardtekens te gebruiken voor bijvoorbeeld de sporter, de loopweg en dribbelen. Ook een schets van het opgestelde materiaal bevordert het overzicht. Zie voor voorbeelden van gebruikte tekens en tekeningen de bijlage bij dit thema.

Bij turnvereniging 'Ons Genoegen' is Erik de sportbegeleider van het onderdeel sprong. Voor deze turnsters staat vandaag 'hurkspringen' op het programma. Om de training zo intensief mogelijk te laten verlopen, neemt Erik de volgende maatregelen:

- *Hij heeft de beschikking over twee springkasten, een paard en een bok. Voordat de training begint, zet hij samen met zijn stagiaire alle benodigde toestellen en materialen klaar.*
- *In de inleiding laat hij diverse loopvormen doen tussen de toestellen door.*
- *Als speelse vorm aan het einde van de training laat hij de kinderen jagerbal spelen, waarbij de toestellen als 'bescherming' dienst doen.*
- *Bij de loopvormen werkt hij met zes tweetallen, zodat de overgang naar de kern met vier oefenplaatsen en twee nevenopdrachten vloeiend verloopt.*
- *Hij kiest voor het werken met nevenopdrachten: naast het oefenen van de hurksprong gaan telkens twee groepjes zelfstandig de handstand oefenen.*

Tip 3

Goed organiseren houdt in dat de les of training 'loopt' en dat de sporters daardoor veel bewegen. Maak bij je lesvoorbereiding keuzes die zorgen voor intensievere lessen:

- Kies voor een doorlopende lesorganisatie. Van een doorlopende lesorganisatie is sprake als er tussen de diverse lesdelen (warming-up/inleiding – kern – cooling-down/afsluiting) weinig tot geen onderbrekingen zitten. Dit kun je onder andere doen door:
  - gebruik te maken van hetzelfde materiaal of dezelfde toestellen in de diverse lesdelen;
  - met een vaste groepsgrootte in alle lesdelen te werken.
- Kies ervoor om niet te veel verschillende organisatievormen door elkaar te gaan gebruiken.
- Kies voor organisatievormen die een hoge intensiteit mogelijk maken.
- Kies voor voldoende oefensituaties. Hierdoor voorkom je te lange wachttijden (files) voor een toestel of een oefening.
- Kies voor het werken in groepjes. Maak de groepen niet te groot.
- Voorkom tijdrovende veranderingen van groepsgrootte. Het kost bijvoorbeeld veel tijd om van tweetallen naar drietallen te gaan, van tweetallen naar viertallen kan wel snel.

Tip 4

Controleer vroegtijdig of het materiaal dat je nodig hebt, aanwezig is. Een kwartier voor de aanvang van de les of training kun je geen hesjes bestellen bij de leverancier. Dit kan wel, maar ze zijn dan nooit op tijd aanwezig voor de les. Je hebt bij een tijdige voorbereiding bovendien de gelegenheid om extra zaken of materialen te regelen.

Tip 5

Denk tijdens de voorbereiding na over allerlei mogelijke zaken die tijdens de les of training kunnen gebeuren. Zo kom je niet zo gauw voor verrassingen te staan. Geef jezelf alvast antwoord op vragen die in je opkomen, zoals:

- Wat doe ik met blessures voor en tijdens de les of training?
- Mogen de sporters de les zomaar tussentijds verlaten?
- Wat doe ik met sporters die naar het toilet moeten?
- Zijn er regels waaraan de sporters zich moeten houden (bijvoorbeeld met betrekking tot kleding en sieraden)?
- Wat doe ik bij oneven aantallen?

Tip 6

Zorg dat je op de hoogte bent van de regels ten aanzien van gebruik van materialen en apparatuur en regels ten aanzien van hygiëne en veiligheid. Veiligheid in een les of training is van groot belang, maar je kunt niet alles voorkomen. Realiseer je dat sporten altijd blessuregevaar met zich meebrengt. Met andere woorden: als je blessures volledig wilt uitsluiten, kun je beter niet aan sport doen. Zorg er in ieder geval voor dat er EHBO-spullen zijn of dat je weet waar de EHBO-doos staat.

Vlak voor de les of training

Tip 7

Zorg er voor dat je ruim op tijd aanwezig bent, om verrassingen te voorkomen, het materiaal klaar te zetten, alles nog een keer rustig na te lopen en met een gezonde spanning naar je les toe te leven. Controleer de benodigde toestellen en materialen op veiligheid (plaats, bevestiging, hoogte, bruikbaarheid, afstand ten opzichte van elkaar, enzovoort).

De start van de les of training

Tip 8

Vang de sporters op bij binnenkomst en begeleid ze naar de plaats waar je ze hebben wilt. Je kunt ze ook actief laten zijn, maar zorg er wel voor dat je alles in de hand houdt.

Tip 9

Start op tijd met de les of training en zorg dat de vaart er vanaf het begin af aan in zit. Daar zul je de rest van de les of training plezier van hebben. Zeg in het begin niet te veel. De sporters komen om te bewegen en niet om een lang verhaal aan te horen.

Tijdens de les of training

Tip 10

Controleer tijdens de les of training alle zaken die gevaar kunnen opleveren. Laat niets aan het toeval over.

- Kies een opstelling die je een goed overzicht geeft, zodat je de les of training kunt controleren en eventueel snel kunt ingrijpen. Het is belangrijk dat je je verplaatst. Loop rond en wees zichtbaar voor de groep. Stop de les of training onmiddellijk als de veiligheid in het geding is.
- Controleer de toestellen of materialen niet alleen vóór, maar ook tijdens de les of training. Dat kan betekenen dat je tijdens de les of training zaken moet aanpassen om de veiligheid te waarborgen.
- Gebruik matten waar gevaar dreigt: bijvoorbeeld bij springen, balanceren en duikelen.
- Verleen hulp of laat hulp verlenen waar dat nodig is.
- Zorg dat de groepen die de toestellen moeten (ver)plaatsen uit voldoende personen bestaan. Ze moeten de opdracht veilig kunnen uitvoeren.

Tip 11

Houd aandacht voor de intensiteit van de les of training. Het rendement van de les moet zo hoog mogelijk zijn. Tijdens de voorbereiding heb je al nagedacht over maatregelen die voorkomen dat er veel tijd verloren gaat. Voer deze maatregelen uit. Nog twee extra tips:

- Praat niet onnodig lang en vertel niet teveel in één keer.
- Vermijd omslachtige of traag verlopende veranderingen in materiaal of opstelling. Ga bijvoorbeeld niet zelf met materiaal slepen, maar laat dit de sporters doen. Dat kost op dat moment misschien meer tijd, maar je hebt er later profijt van. Bovendien vinden we dat kinderen en (jong)volwassenen moeten leren zelfstandig te zijn. Geef duidelijk opdrachten en controleer of de sporters deze naar behoren uitvoeren.

Tip 12

Blijf flexibel in bepaalde onverwachte situaties. Tijdens de les of training komen er situaties voor die je in je lesvoorbereiding prima had voorbereid en die toch anders uitpakken. Er kunnen bijvoorbeeld dertien in plaats van veertien sporters zijn of tijdens het wisselen van lesonderdelen kan het opruimen veel langer duren dan je van tevoren dacht. Je komt dan voor de keuze te staan of je zelf gaat helpen of dat je strenger gaat optreden tegen de sporters. Je maakt ten aanzien van de organisatie steeds weer keuzes die van invloed kunnen zijn op het verloop van je les of training.

Het einde van de les of training

Tip 13

Laat ook aan het eind van de les of training je aanwezigheid als sportbegeleider blijken:

- Zorg dat het opruimen strak geregeld wordt. Het opruimen heb je overdacht in de lesvoorbereiding. Alle sporters hebben er een taak bij. Maak afspraken en controleer of de sporters deze nakomen.
- Controleer al het materiaal op schade en tel het kleine materiaal in het bijzijn van de sporters, zodat je hen op hun verantwoordelijkheid kunt wijzen. Laat de groep ontbrekend materiaal zoeken. Ga dit niet zelf doen.
- Laat de groep na het opruimen nog als geheel bij elkaar komen. Je kunt de les of training dan nuttig afsluiten. De les moet niet als een nachtkaars uitgaan.

Na de les of training

Tip 14

Na het einde van de les of training ben je nog niet klaar. Er zijn nog een aantal zaken waarvoor je aandacht moet hebben:

- Zorg dat al het materiaal op de plaats staat waar het hoort te staan. Berg het kleine materiaal met zorg op. Het is erg vervelend als er de volgende les een badmintonracket minder is of als de hesjes niet op hun plaats liggen. Soms kun je spullen laten staan als er na jouw les een les volgt waarvoor hetzelfde materiaal nodig is.
- Houd bij kinderen 'het kleedkamergebeuren' in de gaten. Treed op als het omkleden niet ordelijk verloopt.
- Loop na het omkleden nog een keer de kleedkamers in om te kijken of iemand iets heeft laten hangen en of er geen problemen zijn.

De organisatie van spel

Je zult ervaren dat het organiseren van spel aanzienlijk verschilt van het organiseren van andere bewegingsvormen. Vooral het indelen van partijen kan erg onoverzichtelijk zijn. Het moet niet ontaarden in chaos en de sporters moeten niet tien minuten hoeven wachten voordat het spel eindelijk begint. De voorgaande tips gelden ook voor het organiseren van spel, maar we geven je nog wat aanvullende tips.

Tip 15

Verdeel de groep in partijen en onderscheid deze duidelijk van elkaar (hesjes, linten). Maak zo veel mogelijk gebruik van groepen die je tijdens de rest van de les of training al gemaakt hebt (bijvoorbeeld: er is geoefend in groepjes van vier, voeg twee van deze groepjes samen tot één partij). Partijen kun je op verschillende manieren vormen:

- Wijs zelf sporters aan. "Jullie vieren op dat veld tegen deze vier ..." etc.
- Nummer af. Je zet alle sporters op een rij en je geeft elke sporter een nummer. Bijvoorbeeld 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 etc. Vervolgens laat je de nummers 1 en 2 tegen elkaar spelen en op een ander veld de nummers 3 en 4.
- Laat sporters zelf partijen maken. "Ik wil vier partijen van vijf, maak zelf deze partijen."

Tip 16

Leg kort en duidelijk uit wat de bedoeling van het spel is, ondersteun dat eventueel met een voorbeeld. In je uitleg moet terugkomen:

- het spelidee: hoe moet het spel gespeeld worden, wat is de bedoeling van het spel?;
- de begrenzingen van het speelveld;
- de belangrijkste taken van beide partijen;
- de belangrijkste spelregels en eventuele speciale regels.

Bij een nieuw spel is het ook mogelijk en soms zelfs beter de uitleg in de spelsituatie te geven; de groepen staan dan al opgesteld.

Tip 17

Als het nodig is om het spel in de gewenste richting te sturen, doe dan zelf eventueel mee met het spel. Doe dit zonder te domineren. Je kunt het spel ook even 'bevriezen' om aanwijzingen te geven. Doe dit niet te vaak, anders leg je het spel lam.

Tip 18

Maak na afloop van het spel de uitslag bekend en evalueer samen het spelverloop.

Opstellingen

Het is moeilijk aan te geven wat precies de juiste opstellingen zijn. De bewegingsvormen, het aantal sporters, hun leeftijd en hun niveau zijn factoren die mede bepalen welke opstellingen onder de gegeven omstandigheden de juiste zijn. We kunnen wel richtlijnen geven waaraan een gekozen opstelling in het algemeen moet voldoen.

Tip 19

Houd je bij de opstelling van jou als sportbegeleider aan de volgende richtlijnen:

- Zorg dat je een goed overzicht hebt en houdt over de sporters:
  - kies (vooral bij het geven van uitleg) een plek waar je door iedereen te zien en te horen bent, stel je zo op dat je de sporters kunt aankijken;
  - stel je bij het geven van individuele correcties en/of hulp zo op dat je de hele groep kan blijven overzien, dus nooit met de rug naar een gedeelte van de groep toe gaan staan;
  - verander regelmatig van opstelling om de groep vanuit diverse posities te kunnen overzien, blijf dus niet op dezelfde plaats staan.
- Houd rekening met de weersomstandigheden, zoals zon en wind. Houd de zon achter je als je observeert en spreek zo mogelijk met de wind mee.
- Wees aanwezig bij risicovolle punten in de organisatie of bij risicovolle activiteiten.
- Houd feeling met de groep. Laat de sporters merken dat je er nog steeds voor hen bent, ook al sta je aan het andere eind van de zaal. Probeer zo veel mogelijk op een positieve manier feeling te houden. Geef dus eerder complimentjes dan standjes op afstand. Het effect is hetzelfde: de sporters merken dat je hen in de gaten houdt. Het komt alleen wat beter over.

Tip 20

Houd je bij de opstelling van de sporters aan de volgende richtlijnen:

- Zorg dat de opstelling van de sporters niet gevaarlijk is; houd bijvoorbeeld voldoende onderlinge afstand.
- Zorg dat de sporters geen hinder van elkaar ondervinden, tenzij de activiteit juist gericht is op ontmoeting en contact. Dit is bijvoorbeeld het geval bij weerstandsvormen, tikspelen of partijspelen.
- Stel de sporters zo op dat ze jou goed kunnen zien en horen wanneer je iets uitlegt of voordoet.
- Kies voor een opstelling die de sporters snel kunnen innemen.
- Maak bewust een keuze voor ofwel een vrije opstelling ofwel een gebonden opstelling (groepen en rijen).

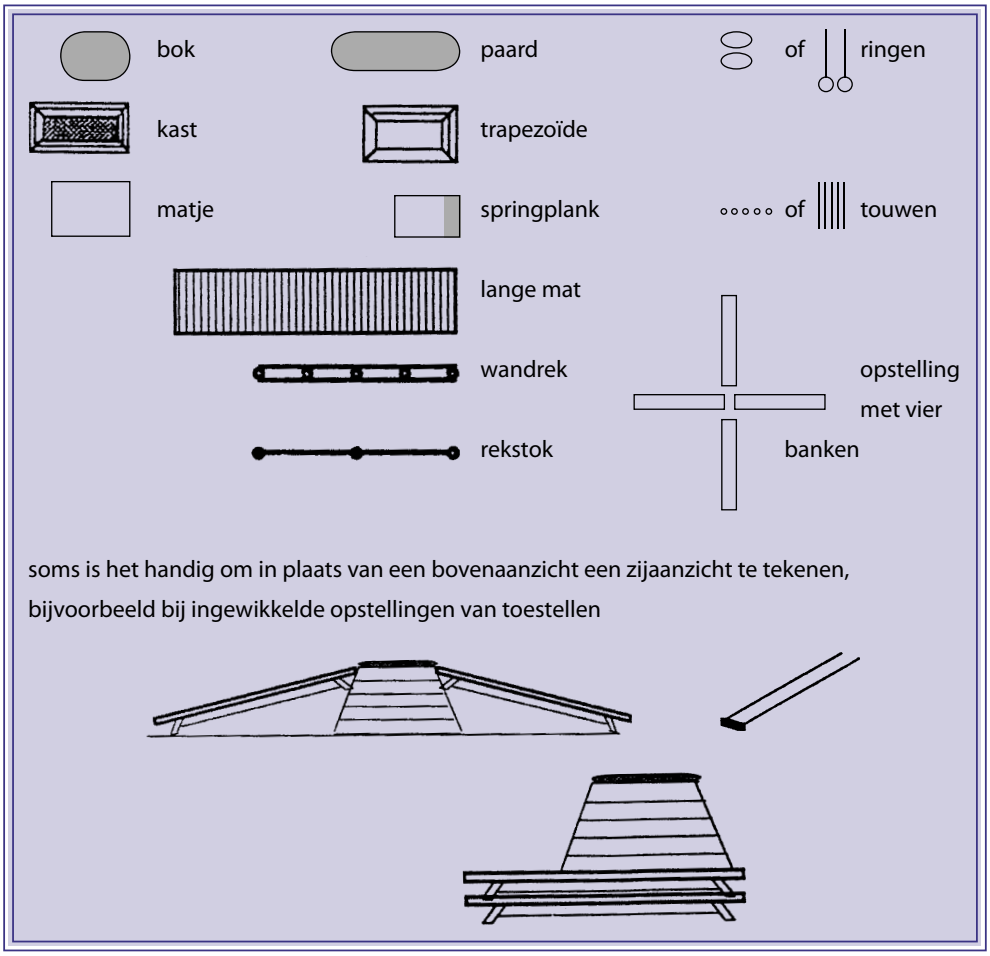
Tip 21

Houd je bij de opstelling van het materiaal aan de volgende richtlijnen:

- Zorg ervoor dat de opstelling van het materiaal veilig is. Zet materialen bijvoorbeeld niet te dicht bij de muren.
- Stel het materiaal eenvoudig en begrijpelijk op.
- Pas de hoeveelheid materiaal aan aan de beschikbare tijd. Gebruik niet te veel materiaal in korte tijd.
- Stel het materiaal zo op dat het een snel verloop van de activiteiten mogelijk maakt.
- Zorg dat het materiaal snel weggehaald of aangepast kan worden.
- Kies materiaal dat je in verschillende lesdelen kunt gebruiken. Gebruik niet voor elk lesdeel nieuw materiaal.
- Verdeel het materiaal goed over de beschikbare ruimte.

Bijlage: Legenda bij opstellingen

>	deelnemer, pijl geeft voorzijde aan, of:
x	deelnemer
O	speler partij A, verdediger
△	speler partij B, aanvaller
⊕	speler met speciale rol (doelverdediger of aanspeelpunt)
*	lesgever
– – – –>	loopweg of loopweg speler zonder bal
~~>	dribbelen of dribbelende speler
———>	pass
═══>	schot of afronden op doel
[	doel
	pylon


bok
paard
of
ringen
kast
trapezoïde
matje
springplank
of
touwen
lange mat
wandrek
opstelling
met vier
banken
rekstok
soms is het handig om in plaats van een bovenaanzicht een zijaanzicht te tekenen,
bijvoorbeeld bij ingewikkelde opstellingen van toestellen

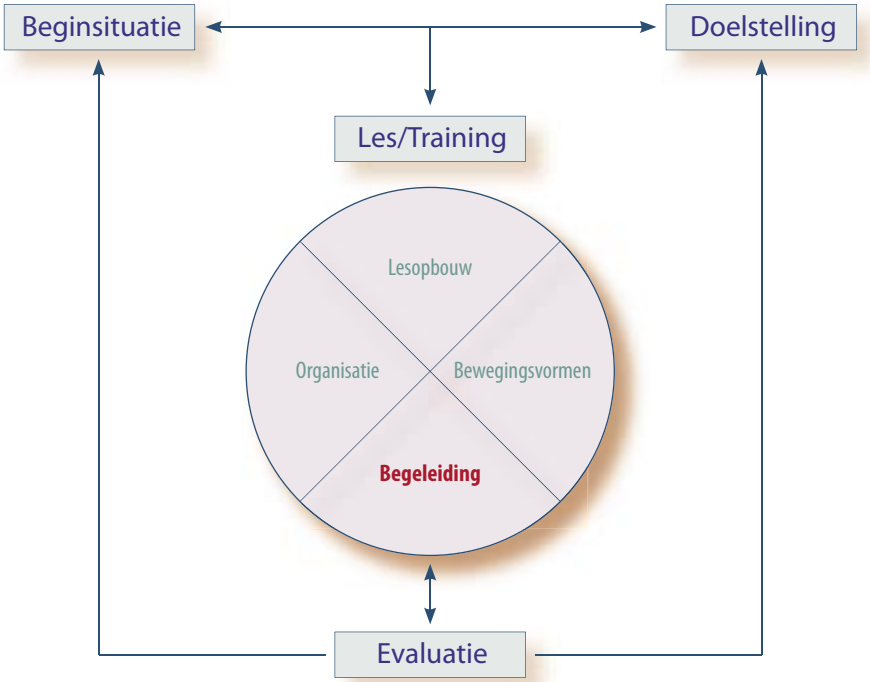
THEMA 16 Begeleiding

16.1 Inleiding

Iemand die in de sport werkzaam is, heeft van zijn hobby zijn beroep kunnen maken. Je hoort dan ook vaak zeggen: “Ik vind sporten leuk en ik wil iets in de sport gaan doen.” Een sportbegeleider is zo iemand. Die doet meestal van jongs af aan zelf al aan sport. Hij is dus sportief en dat straalt hij ook uit. Als sportbegeleider zit je echter in een andere rol. Het gaat nu niet om ‘zelf sporten’, het gaat om het begeleiden van sporters. Daarover gaat dit thema.

Melissa heeft al vele sporten beoefend: volleybal, jazzballet, turnen en fitness. Ze doet nog steeds aan jazzballet en fitness. Elke maandagavond geeft Melissa drie uur aerobics achter elkaar. Alle sporters van sportschool ‘Quick Fit’ zijn laaiend enthousiast. Zelfs het derde uur geeft Melissa nog vol gas en doet alles zo op het oog zonder moeite voor. “Ach, je moet wel in een goede conditie zijn voor dit werk. Het kan ook niet anders. Iedereen doet jou na. Je gaat er dus gewoon voor en lachen maar. Ook als je al erg moe bent.”

Als sportbegeleider ondersteun je de sporters bij hun activiteiten en het halen van hun doelstelling(en). Dit betekent dat je tijdens de les of training actief moet zijn en moet zorgen dat de sporters op een plezierige manier iets leren. Het is dus niet ‘afdraaien’ wat je hebt voorbereid, maar observeren en waar nodig bijsturen. De eigen vaardigheid, kennis en inzicht en de eigen persoonlijkheid van de sportbegeleider spelen daarbij een belangrijke rol.



Het didactische model van Van Gelder

In dit thema gaan we in op de begeleiding van de les of training.

De inhoud van dit thema:

16.2 Een goede les of training
16.3 Begeleidingstaken
16.4 Vaardigheden van de sportbegeleider
16.5 Hulpmiddelen
16.6 Spelbegeleiding
16.7 In de sportpraktijk

16-1

16.2 Een goede les of training

Robin ziet het probleem al snel bij Pascalle. Ze probeert de bal uit het achterveld terug te gooien, maar stapt met de verkeerde voet naar voren. Er zit geen kracht in de worp. Robin is sportbegeleider bij softbalvereniging 'Binnen-hoog'. Robin heeft een keer een wedstrijd met de handschoen van zijn broer gespeeld. Die broer is linkshandig. Zelf gooit Robin met rechts. Dat werd dus niks toen Robin met links moest gooien. Hij herkent hetzelfde direct bij Pascalle. De aanwijzing die Robin geeft werkt direct.

Leon is de hoofdtrainer van de softbalvereniging. Regelmatig bespreekt hij met de verschillende sportbegeleiders de trainingen. Er zijn altijd wel opmerkingen te plaatsen en verbeteringen aan te brengen. Daarom bespreekt Leon de training op hoofdlijnen. In de nabespreking met Robin geeft Leon aan dat hij zeer te spreken is over de aanwijzingen van Robin. Pascalle en de anderen hebben hier veel aan. Je ziet dat hun techniek vooruit gaat. Je merkt ook dat de softbalsters graag komen trainen. Niet alleen omdat de oefenstof leuk is, maar ook omdat Robin het leuk maakt. De trainingen mogen alleen wat intensiever. De sporters staan veel stil en moet vaak wachten en luisteren. Dit vindt Robin een lastig punt. Wanneer hij meer softbalsters tegelijk laat oefenen, verliest hij het overzicht. Robin heeft het idee dat dit ten koste gaat van de veiligheid.

Als sportbegeleider moet je zorgen dat de sporters op een plezierige en veilige manier iets leren. Dus:

Een goede les of training:

- vergroot het plezier van de sporters
- geeft leerresultaat
- is veilig

16-2

We lichten de punten toe.

Plezier

Op de eerste plaats moet sporten en bewegen plezierig zijn. Dat is zeker het geval wanneer je recreatieve sportgroepen of sporters begeleidt. Maar ook voor prestatiesporters geldt dat hun trainingen plezierig moeten zijn. Zonder plezier houden ook prestatiesporters het niet lang vol. Het is de taak van de sportbegeleider om er voor te zorgen dat de les of training ook gewoon leuk is. Uiteraard moet hij leuke, interessante en uitdagende bewegingssituaties aanbieden, maar hij moet ook zelf door zijn manier van begeleiden zorgen dat de les of training plezierig is en blijft.

Leerresultaat

Sporters willen iets leren. Bij prestatiesporters is dat duidelijk. Zij trainen om er beter van te worden. Hoewel bij recreatiesporters de nadruk ligt op leuk en plezierig sporten of bewegen, wil dit niet zeggen dat zij niks willen of kunnen leren. Denk maar eens aan activiteiten als softbal of volleybal. Het is frustrerend als je met je softbalknuppel telkens mis slaat of wanneer de volleybal bij de opslag niet over het net komt. Techniek en plezier gaan dan hand in hand samen. De sportbegeleider heeft dan een taak om de juiste bewegingsvormen te kiezen, aanwijzingen te geven en te corrigeren, zodat de sporter leerresultaat boekt. Robin corrigeert Pascalle wanneer zij haar verkeerde been voorzet. Als Pascalle merkt dat ze de bal veel verder kan gooien wanneer ze haar andere voet naar voren zet, dan wordt het meteen ook leuker om te doen.

Veilig

Een plezierige en leerzame les of training vraagt om een hoge intensiteit van bewegen. Sporters komen tenslotte naar de les of training om te bewegen en niet om stil te staan of te zitten. Wanneer de sporters te weinig bewegen, zal de les of training niet leiden tot plezier en ook niet tot een gewenst leerresultaat. Er zijn echter grenzen. Een te hoge intensiteit kan tot blessures leiden. Ook bestaat de mogelijkheid dat de sportbegeleider het overzicht verliest. In het voorbeeld van Robin hebben we dit al gezien. Het is aan de sportbegeleider om hierin de juiste balans te zoeken: het streven naar een hoge intensiteit aan de ene kant, het waarborgen van de veiligheid aan de andere kant.

16.3 Begeleidingstaken

Als we naar de betekenis van het woord 'begeleiding' kijken, dan komen we uit bij: vergezellen, ondersteunen, richting geven, sturen, leiden. Dit geeft al aan dat begeleiding een zeer ruim begrip is. Onder begeleiding in de sport verstaan we dan ook:
het gedrag van de sportbegeleider dat de sporter ondersteunt bij het uitvoeren van hun activiteiten en het bereiken van de gestelde doelstelling(en)

'Het gedrag van de sportbegeleider…'. Over welk gedrag hebben we het dan? Wat doe je om de sporter te ondersteunen bij het uitvoeren van zijn activiteiten? We onderscheiden verschillende begeleidingstaken. Dit alles met in je achterhoofd dat de sporter in de les of training:

- plezier heeft;
- iets leert;
- veilig kan bewegen.

Begeleidingstaken:

- informatie en aanwijzingen geven
- stimuleren en aanmoedigen
- controleren en corrigeren van:
  - de bewegingsuitvoering
  - de sfeer en het gedrag van sporters
- bewaken van de tijdsplanning
- organiseren en regelen van randvoorwaarden

16-3

Begeleiding is doelgericht. Je doet niet zomaar iets, je hebt altijd een bepaald doel voor ogen. Zo kun je een motorisch doel hebben, bijvoorbeeld wanneer je de sporters een salto wilt leren. Je kunt ook een cognitief doel hebben. Denk maar aan het leren van spelregels. Of je hebt een sociaal-affectief doel, zoals het ontwikkelen van sportief gedrag.

Het hangt van je doel af welke accenten je in je begeleiding legt. Als je de sporters de salto wilt leren, leg je de nadruk op informatie en aanwijzingen geven (instructie) en op het corrigeren van de bewegingsuitvoering. Wil je je sporters leren zich sportief te gedragen, dan richt je je op het controleren en corrigeren van de sfeer en het gedrag van sporters.

Welke begeleidingstaken je verricht hangt dus af van je doel. Maar het hangt ook af van de groep sporters die je moet begeleiden en van de situatie waarin dat plaatsvindt. Denk maar eens aan:

- tennisles geven aan een groepje kinderen of aan een groep 55-plussers;
- het begeleiden van een groep verstandelijk gehandicapten bij een instuif of tijdens de zwemles.

Je stemt je begeleiding af op de groep en op de situatie. Bij een groep wedstrijdsporters leg je andere accenten in je begeleiding dan op bij een groep recreatiesporters. En in een kleine gymzaal begeleid je anders dan op een groot voetbalveld.

Michaël is een verlegen jongen. Hij treedt niet graag op de voorgrond. Voordat hij stage gaat lopen bij de tafeltennisvereniging komt dit in een gesprek met zijn stagebegeleider aan de orde. Hij krijgt te horen welke begeleidingsstijl het beste past bij het begeleiden van een stel lastige pubers. Namelijk strakke regels opstellen. Er bovenop zitten. Niks aan het toeval overlaten. Michaël begrijpt het, maar het is niet een stijl die van nature bij hem past.

Natuurlijk past de ene stijl beter bij Michaël dan de andere. Dat is logisch omdat begeleiden met zijn persoonlijkheid te maken heeft. Maar als professionele sportbegeleider moet je als de situatie daar om vraagt van stijl kunnen wisselen. Hij moet een rol kunnen spelen die misschien niet op zijn lijf geschreven is.

Begeleiden is hartstikke leuk. Als het tenminste succes oplevert, hoe klein die succesbeleving soms ook is. Schroom niet om aan de bel te trekken als die succesbeleving uitblijft.

Sirgej begeleidt de pupillen tijdens de handbalwedstrijden. Hij is verantwoordelijk voor de afspraken in het veld en de sfeer in het team. Het loopt niet echt lekker. Kampioen zullen ze zeker niet meer worden. Het team heeft de laatste vier wedstrijden verloren. En Sirgej doet nog wel zo zijn best. Hij legt veel uit over de techniek en de tactiek, hij geeft tips, hij zet bepaalde spelers op een andere plaats in het veld. Hij moedigt ze aan tijdens de wedstrijden en voert peptalk in de pauze. Tot nu toe zonder succes.

Vervelender is dat hij de grip op de spelers kwijt raakt. De jongens luisteren niet echt meer. Niet naar hem en zeker niet meer naar elkaar. Er is vaak ruzie. Dat bleek laatst maar weer. Sirgej was met zijn team op toernooi. Hij zat ontspannen in het gras en het toernooi was in volle gang.

Zijn pupillenteam had pauze. Ineens zag hij dat Rens keihard aan de haren van Tim trok. Sirgei sprong overeind en gaf Rens de volle laag. De ouders van Tim en Rens waren niet blij met dit voorval en zijn met Sirgej en de jongens in gesprek gegaan. Beschaamd had Tim toegegeven dat hij was begonnen. Maar dat had Sirgei niet in de gaten gehad.

Het is wel balen voor Sirgej. Hij is tenslotte medeverantwoordelijk voor de sfeer en de resultaten. De ouders van de jongens uit het team beginnen zelfs te morren. Sirgej voelt zich als sportbegeleider mislukt. Kan hij zijn taak als sportbegeleider wel aan? Sirgej is eigenlijk plaatsvervanger van de vaders en moeders in het begeleiden van de kinderen bij hun sportactiviteit. Hij is zelfs een beetje opvoeder. Sirgej is en voelt zich voor een hoop zaken verantwoordelijk. Hij zal de hoofdtrainer maar eens om advies vragen zodat hij het seizoen toch nog prettig kan afsluiten.

Om goed te kunnen begeleiden moet je de situatie goed in de gaten hebben. Je moet goed om je heen kijken. Dat heet observeren. Je moet de juiste dingen kunnen waarnemen. Daarvoor is het nodig dat je gericht kijkt. Let op de dingen die voor jou als sportbegeleider van belang zijn. Concentreer je daarop. En natuurlijk goed luisteren. Je hoort van alles, haal eruit wat voor de begeleiding belangrijk is. Daarbij gaat het dus niet alleen om de technische uitvoering van de bewegingen, maar ook om de sfeer in de groep en het gedrag van de sporters.

Kijk goed om je heen

Aanbiedingsvorm

Begeleiding is doelgericht, dat weet je inmiddels. Je bent altijd bezig met het werken aan doelen. Er zijn verschillende manieren waarop je aan je doelen kunt werken. Die manieren noemen we aanbiedingsvormen. Zoals gezegd is de ene begeleidingsstijl niet beter dan de andere. Bij de ene aanbiedingsvorm past een andere begeleidingsstijl dan bij een andere.

Er zijn veel aanbiedingsvormen. We noemen er vier en geven aanwijzingen voor de begeleiding:

Aanbiedingsvormen:

- oefenvorm
- opdrachtvorm
- wedstrijdvorm
- spelvorm

16-4

Oefenvorm:
- Je geeft de sporter duidelijke opdrachten over wat hij moet doen en hoe hij het moet doen.
- De sporters moeten doen wat jij zegt.
- Je richt je begeleiding op de uitvoering, op het boeken van leerresultaat.

Opdrachtvorm:
- Je geeft aan wat het doel is.
- Je laat de sporters zelf bepalen hoe ze het doel willen bereiken.
- Je begeleiding bestaat uit het geven het geven van tips en mogelijke oplossingen.

Wedstrijdvorm:
- Je biedt de oefening aan in de vorm van een wedstrijdje.
- Willen winnen geeft een extra motivatie aan sporters.
- Je richt je begeleiding op het geven van aanwijzingen tijdens het wedstrijdje.

Spelvorm:

- Het bezig zijn en de uitdaging zijn voor de sporter is het belangrijkste.
- Je legt de nadruk niet op het oefenen, maar op het plezier en het spelelement.
- Je houdt je in de begeleiding wat afzijdig en je geeft weinig directe opdrachten of aanwijzingen.

Oefenvorm

16.4 Vaardigheden van de sportbegeleider

Om zijn begeleidingstaken goed uit te voeren, moet een sportbegeleider over een aantal basisvaardigheden beschikken. Zonder volledig te willen zijn, noemen we een aantal vaardigheden die belangrijk zijn om een sportgroep te kunnen begeleiden.

Vaardigheden van de sportbegeleider:

- motorische vaardigheden (eigen sportvaardigheden)
- cognitieve vaardigheden (kennis en inzicht)
- sociaal-affectieve vaardigheden (communicatie)

16-5

We werken de bovenstaande vaardigheden verder uit.

16.4.1 Motorische vaardigheden

Een sportbegeleider moet over een aantal motorische vaardigheden beschikken. Hierbij gaat het vooral om de eigen sportvaardigheid. Deze vaardigheid kan hij het beste ontwikkelen door zelf te blijven sporten. Je eigen sportvaardigheid is een belangrijk middel om de doelstelling(en) van de les of training te bereiken.

Eigen sportvaardigheid belangrijk bij:

- demonstreren
- inleven
- geaccepteerd worden
- motiveren

16-6

Demonstreren

Je kunt als sportbegeleider een heel verhaal houden over hoe je een beweging uitvoert, maar vaak is het veel duidelijker om het voor te doen. Je eigen voorbeeld is soms een voorwaarde voor het slagen van een les of training. Natuurlijk moet je het zelf wel goed kunnen. Hoe beter je eigen vaardigheid, hoe beter je iets kunt voordoen.

Inleven

Omdat je zelf ooit ook hebt moeten oefenen om bepaalde bewegingsvaardigheden onder de knie te krijgen, kun je je verplaatsen en inleven in het leerproces van de sporter. Je weet uit eigen ervaring waar de moeilijke momenten in de beweging zitten. Daardoor weet je ook hoe je het beste hulp kunt bieden en hoe je de veiligheid het beste kunt waarborgen.

Kasper is de sportbegeleider van hockeyvereniging 'Push'. Kasper hockeyt zelf nog in het eerste team en begeleidt de 'E-tjes'. Martin is een van de hockeyers uit het team van Kasper. Hij is pas enkele weken geleden begonnen met hockeyen. Het lukt Martin maar niet om de hockeybal tegen te houden. Het gaat telkens mis: zijn maatje pusht te hard en er ook nog eens naast. Kasper ziet het en neemt hem even apart. Hij stimuleert Martin en geeft hem enkele aanwijzingen. "Kom op Martin, we hebben nog 10 minuten. We oefenen nog even met z'n tweeën". Met z'n tweeën lukt het beter. De sportbegeleider speelt de bal rustig en geplaatst naar Martin. Eindelijk succes.

De training eindigt met een partijtje. Kasper doet altijd mee. Niet alleen tijdens de partijtjes, maar ook tijdens de warming-up, de cooling-down en met de verschillende oefeningen. Zijn hockeyers vinden dit prachtig. Tijdens de partijtjes doet Kasper mee met het 'mindere' team. Je merkt het meteen. Iedereen gaat beter spelen. Niet omdat Kasper zo vreselijk zijn best doet, maar omdat hij de ballen veel makkelijker aanspeelt. Kasper past zich namelijk aan aan het niveau van de 'E-tjes'.

Terwijl Kasper meedoet houdt hij toch alles in de gaten. Niets ontgaat hem. Op het moment dat er 'onveilige' situaties dreigen te ontstaan, grijpt hij onmiddellijk in. Zo ziet hij meteen wanneer sticks of ballen te hoog geslagen worden. Ook heeft hij meteen in de gaten wanneer er een groepje ligt te 'kuiten'. Door zijn jarenlange ervaring als hockeyer kan hij niet alleen zelf meedoen, maar heeft hij ook inzicht in de hockeytechnieken en herkent hij vele situaties.

Kasper is zelf een hockeyer. Hij heeft het zelf ook ooit moeten leren. Daardoor heeft hij ook inzicht in de vaardigheden van zijn sporters en zal hij ze kunnen bijsturen.

Geaccepteerd worden

Soms kan een goede eigen vaardigheid je een stukje krediet verschaffen, waardoor een bepaalde groep je sneller accepteert. Dit komt bijvoorbeeld van pas wanneer je nog jong bent of weinig ervaring hebt en je moet een oudere groep of een moeilijke groep begeleiden. Door zelf de bewegingen goed te beheersen kun je dan toch respect afdwingen.

Motiveren

Sporters kijken tegen sportbegeleiders op. Kinderen zeker. Jouw goede eigen vaardigheid kan, met name voor de jeugdige sporter, motiverend werken. Je kunt dan tot 'streefvoorbeeld' worden. De sporters proberen net zo goed te worden als jij, ze proberen je te imiteren.

Leroy ziet er fantastisch uit. Zijn vrienden zijn jaloers op zijn wasbordje. Hij oogt altijd fit. Daar doet hij dan ook best veel voor. Leroy is regelmatig in het fitnesscentrum te vinden. Bij een sollicitatie voor een baantje als fitnessbegeleider valt hij direct op. De baan krijgt hij. Later durft Leroy tijdens een functioneringsgesprek voorzichtig te vragen waarom hij de job indertijd gekregen heeft. Het antwoord luidt: "Je ziet er prima uit. Duidelijk iemand die zelf ook aan fitnesstraining doet en dat willen de klanten zien."

Leroy is een voorbeeld voor de klanten die komen sporten. Hij is bijna een wandelend reclamebord. Hij heeft als fitnessbegeleider een voorbeeldfunctie. Hij motiveert klanten om door te gaan. Zij willen immers ook wel zo'n wasbordje als Leroy heeft.

Je kunt je eigen sportvaardigheden ook gebruiken bij het motiveren van spelers bij spelsporten. Je doet zelf mee tijdens oefensituaties en betrekt alle spelers bij het spel. De minder vaardige spelers – die anders geen bal zouden krijgen – geef je niet al te moeilijke ballen. De meest vaardige spelers geef je juist lastigere ballen, zodat ook zij uitgedaagd blijven. Zo blijft het spelletje leuk voor iedereen. Om mee te spelen moet je wel een goede eigen vaardigheid hebben. Je conditie moet zo zijn dat je niet op apegapen ligt als je in moet grijpen.

16.4.2 Cognitieve vaardigheden

Als sportbegeleider heb je kennis en inzicht nodig in alles wat met begeleiden te maken heeft. Je moet deskundig zijn. We hebben het dan over cognitieve vaardigheden.

We onderscheiden twee soorten cognitieve vaardigheden die belangrijk zijn voor de begeleiding in sport- en bewegingssituaties:

Cognitieve vaardigheden van de sportbegeleider:

- algemene vakkennis
- specifieke vakkennis

16-7

Algemene vakkennis is die kennis die je als sportbegeleider altijd nodig hebt om sportgroepen te begeleiden. Algemene vakkennis heeft onder andere betrekking op:

- kennis van sport in het algemeen;
- basiskennis van een aantal takken van sport: spelregels en reglementen, tactisch inzicht;
- kennis van trainingsregels;
- kennis van gezondheidsaspecten;
- kennis van hygiënische regels;
- bewegingsinzicht.

Specifieke vakkennis is kennis van een bepaalde sport of van een bepaalde doelgroep. De volleybaltrainer, de tennisleraar, de bewegingsagoog en de buitensportinstructeur hebben zeer specifieke kennis over hun eigen vakgebied nodig om de sporters optimaal te kunnen begeleiden. Specifieke vakkennis kan zijn:

- meer diepgaande sportkennis;
- kennis van de ontwikkelingen in de sporttak;
- kennis van specifieke sport- en bewegingsactiviteiten;
- kennis van een aantal bijzondere technieken en tactieken;
- kennis over specifieke aanwijzingen die je moet geven;
- kennis over specifieke hulpverlenings- of beveiligingstechnieken;
- kennis over specifieke doelgroepen.

Door zelf te blijven sporten, houd je niet alleen je motorische vaardigheid op peil maar ook je cognitieve vaardigheid. Met zelf sporten blijf je namelijk op de hoogte van de ontwikkelingen in de sport. Je maakt mee wat nieuw op de markt komt, zoals spelmateriaal. Maar je blijft ook bij in nieuwste trainingsinzichten en tactische inzichten. Denk maar eens aan het voorbeeld van Leroy, de man met het wasbordje dat in een fitnesscentrum werkt. Omdat hij zelf actief traint komt hij, zoals dat heet: 'uit het wereldje'. Hierdoor blijft hij op de hoogte van de ontwikkelingen in de fitnessbranche.

Algemene kennis is ook belangrijk voor jou als sportbegeleider

16.4.3 Sociaal-affectieve vaardigheden

Als sportbegeleider heb je behalve motorische en cognitieve vaardigheden ook sociaal-affectieve vaardigheden nodig. Sociaal-affectieve vaardigheden spelen een grote rol in de wijze waarop je als sportbegeleider omgaat en communiceert met de groep. Je kunt zelf nog zulke goede sportvaardigheden hebben en je kunt nog zo veel vakkennis bezitten, als je niet sociaal vaardig bent ben je geen goede sportbegeleider.

Sociaal-affectieve vaardigheden van de sportbegeleider:

- echt zijn
- inlevingsvermogen hebben
- interesse tonen
- je goed kunnen presenteren

16-8

Echtheid

Je doen en laten als sportbegeleider moet overeenkomen met je persoonlijkheid. Je moet 'echt' zijn en geen 'gemaakt' gedrag vertonen. De ene sportbegeleider is vanuit zijn persoonlijkheid heel mondig en humoristisch en schept gauw een goede sfeer. De andere is wat bedachtzamer, kijkt eerst de kat uit de boom en staat dan pas wat meer open voor de groep.

Inlevingsvermogen

Soms hoor je een sporter klagen: "Ja, jij hebt makkelijk praten. Jij kunt dat al jaren." Een sportbegeleider die zelf een goed niveau heeft, moet zich natuurlijk wel kunnen verplaatsen in de positie van iemand die het (nog) niet kan. Enkelen hebben daar moeite mee. Het voordeel van een goed eigen vaardigheidsniveau is dat je heel precies en snel het sportgedrag van een ander kunt inschatten en verklaren. En dat is een must bij het geven van aanwijzingen.

Wil je de sporter volledig begrijpen, verdiep je dan ook in de belevingswereld en de bedoelingen achter hetgeen de sporter zegt. Dat noemen we actief luisteren. Als je er niet uitkomt, stel je vragen.

Interesse

Een sportbegeleider moet openstaan voor vragen en opmerkingen uit de groep en aanvoelen wat de groep wil. Je moet belangstelling hebben voor de ander. Je moet interesse tonen door te observeren, te luisteren en vragen te stellen. Als iemand vage, onduidelijke boodschappen geeft of er is sprake van een niet te peilen sfeer in de groep, informeer dan en vraag door. Doe je dit niet dan ontstaat er gemakkelijk miscommunicatie en dat kan een bron van misverstanden en zelfs van conflicten zijn.

Een goede sportbegeleider zoekt contact met de groep. Vaak zien we dat de beginnend sportbegeleider vooral met zichzelf bezig is en weinig contact heeft met de groep. De meer ervaren sportbegeleider reageert op wat er tijdens de les of training gebeurt en zoekt contact met de sporters. Hij gaat in op reacties uit de groep. Hij kent de namen en is ook buiten de les of training aanspreekbaar voor de sporters.

Presentatie

Met de manier van jezelf presenteren heb je al een bepaald contact met de sporters. Je hele persoonlijkheid doet eraan mee, zowel hoe je eruit ziet van buiten, als hoe je van binnen bent. Daarom is het belangrijk om aandacht te besteden aan een goede presentatie en er aan te werken om deze zo nodig te verbeteren.

Michaël gaat voor het eerst naar de tafeltennisvereniging om stage te lopen. Hij is zelf al jaren lid van de club, ze kennen hem daar goed. Hij is een goede speler, maar kleedt zich soms heel apart. Zijn taalgebruik is nogal grof en hij kijkt je nooit direct aan. Als hij met vrienden praat dan zie je zelfs zijn lippen nauwelijks bewegen. De trainer heeft hem daarom ook vooraf nog even gesproken over zijn presentatie en heeft hem enkele tips gegeven.

Michaël's presentatie is niet optimaal. Jezelf goed presenteren is echter wél een belangrijke vaardigheid waarover een begeleider moet beschikken. Niet alleen woorden brengen een boodschap over, ook je presentatie 'zegt' iets. Het zegt iets over jou, over hoe je bent en hoe je wilt omgaan met de anderen. "Het is de verpakking die al iets zegt over het cadeautje."

Presentatie:

- uiterlijk en kleding
- taalgebruik
- stemgebruik
- lichaamstaal
- gezichtsuitdrukking en oogcontact
- plaats in de ruimte

16-9

Je uiterlijk geeft de eerste indruk, het is een eerste boodschap die je aan de groep geeft. Mensen zien het eerst de buitenkant. Mensen koppelen het uiterlijk vaak aan de binnenkant van de persoon. Een onverzorgd uiterlijk zendt een verkeerd signaal uit. Je lijkt ongeïnteresseerd, iemand die regels en codes aan zijn laars lapt. “Iemand die zichzelf slecht verzorgt, zal ook wel slordig in zijn werk zijn.” Iemand met een goed verzorgd uiterlijk geeft een professionele indruk.

Het taalgebruik noemen we samen met het stemgebruik ook wel de verbale presentatie. De manier waarop je spreekt zegt soms meer dan de inhoud van wat je precies zegt. Een sportbegeleider moet een correct taalgebruik hebben.

Goed taalgebruik is te leren. Misschien moet je er moeite voor doen, maar dat mogen de mensen van je verwachten. Slecht taalgebruik van jou lokt slecht taalgebruik van sporters uit. Je geeft de indruk brutaal of onzeker te zijn. Als je juist spreekt geef je aan goed ontwikkeld te zijn.

De manier waarop je de stem gebruikt geeft de bedoeling van de boodschap al aan. Het is zelfs heel verwarrend als die twee niet bij elkaar passen. Zo kun moeilijk iets aardigs tegen iemand zeggen, terwijl je dat met een schreeuwende stem doen. Of andersom, zeggen dat je vreselijk boos op iemand bent met een lieve, zachte stem. Dat klopt niet en de boodschap zal niet begrepen worden.

Door goed en duidelijk te spreken kom je rustig en beheerst over. Als je een erg zachte stem hebt, moet je zorgen dat je verstaanbaar bent. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de

groep rustig maken, storende geluiden weghalen, eventueel een stemversterking gebruiken (fluitje, microfoon). Boven je macht praten is vermoeiend en slecht voor je stem. En naar een slechte stem luisteren mensen niet graag. Jij kunt je informatie dan niet meer kwijt. En dat wil je juist wel.

Onder lichaamstaal verstaan we de houding en de gebaren. Dus de manier waarop je staat, zit, je handen beweegt… Het is zelfs zo dat je alleen met gebaren een boodschap kunt overbrengen, denk maar aan gebarentaal.

Meestal ondersteun je je gesproken taal door gebaren met de handen en de armen. Voor mensen die voor het eerst voor een groep staan, zijn armen en handen lastige dingen. Waar laat je die? Maar als je eenmaal gewend bent om voor groepen te spreken, dan kun je handig gebruik maken van handen en armen om je woorden kracht bij te zetten.

Vaak zijn mensen zich niet eens bewust van hun eigen lichaamstaal en het effect dat ze hiermee op anderen hebben. Door een verkeerde lichaamstaal kun je slap, ongeïnteresseerd, onzeker of juist arrogant overkomen. En je begrijpt dat dit een prettige samenwerking niet ten goede komt.

Bovendien nemen mensen vaak houdingen en gebaren van anderen over. Zeker als het gaat om iemand die een voorbeeldfunctie heeft of waar mensen tegenop kijken. Zoals jij als sportbegeleider.

Gezichtsuitdrukkingen zijn als een boek. Je kunt er meestal aan aflezen wat iemand bedoelt. Jij kunt heel veel zien aan de uitdrukking van de sporters, maar zij zien net zoveel aan jou. Vooral de ogen en de mond spelen een belangrijke rol. In de ogen van mensen kun jij zien of je goed contact met ze hebt en of ze jou begrijpen. Vragende ogen herken je direct, daar kun jij dan mooi op reageren.

Je moet een open gezicht hebben. Mensen moeten jou kunnen zien en juist kunnen inschatten. Een pet op is daarom lastig. ‘Wegkijken’ (ontwijken) moet je dus niet doen.

Bij je presentatie is het ook belangrijk te kijken naar de plaats waar je staat als je jezelf presenteert. Je wilt natuurlijk dat jouw boodschap goed overkomt op de anderen. Daarom moet je er wel voor zorgen dat dit vanaf een logische plek gebeurt. Als de plaats van jou ten opzichte van de groep niet goed gekozen is, komt het misschien helemaal niet over wat jij aan ze kwijt wilt.

16.5 Hulpmiddelen

Om goed te kunnen begeleiden gebruikt de sportbegeleider ook wel eens hulpmiddelen of media (enkelvoud: medium). 'Medium' betekent letterlijk 'middel'. We komen het begrip media vooral tegen in de betekenis van nieuwsmedia: de middelen (het kanaal) waardoor nieuws tot ons komt. In de begeleiding gaat het bij media om:
middelen of hulpmiddelen die de sportbegeleider kan gebruiken om zijn begeleiding vorm te geven of te ondersteunen.

De keuze van het juiste medium hangt af van de beginsituatie (kenmerken van de groep en de situatie) en van de doelstelling. Bovendien zijn media sterk gebonden aan de persoon van de sportbegeleider.

We onderscheiden de volgende media.

Belangrijkste media:

- visuele media
- auditieve media
- tactiele media

16-10

Wat houden deze media in?

Visuele media

Bij visuele media gebruik je het 'kanaal' van het zien. Via 'zichtbare' informatie stimuleer je de sporter tot het maken van een 'bewegingsbeeld' van een vaardigheid. Als de sporter een goed bewegingsbeeld heeft, stelt hij zich de beweging in gedachte voor. Het komen tot een bewegingsbeeld is heel belangrijk in sport- en bewegingssituaties. Visuele media ondersteunen meer dan elk ander medium het leren van een motorische vaardigheid!

Het belangrijkste visuele medium is uiteraard het voorbeeld (van de sportbegeleider of van de sporter). Er zijn echter nog andere visuele media: de tekening (bijvoorbeeld in de vorm van het stokkenpoppetje), de fotoserie (een serie foto's die de fasen van het bewegingsverloop laten zien), de video-opname en de computersimulatie.

Auditieve media

Bij auditieve media gebruik je het 'gehoorkanaal' om de informatie over te brengen. Het gaat dan vooral om de woorden die jij als sportbegeleider gebruikt om informatie te geven; de verbale communicatie.

Een ander mogelijk auditief middel is het gebruik van je stem om een ritme aan te geven, waarmee je de bewegingsuitvoering ondersteunt. Bewegingsritme is een bijzonder aspect van een bewegingsverloop. Als een sporter dat ritme nog niet kan laten zien, kun jij helpen door jen stem ritmerend te gebruiken. Bekende voorbeelden zijn:

- 'ta-damm' of 'een-twee' bij de afzet van het zwaaien aan de ringen;
- 'am-ster-dám' bij de kiepbeweging aan de rekstok;
- 'rechts-links' bij de lay-up.

Tactiele media

Bij het tactiele medium schakel je het 'gevoelskanaal' in om informatie over te brengen. Door 'het laten voelen' probeer je de sporter tot een beter leerresultaat te brengen. Je pakt de sporter vast en begeleidt de beweging. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan:

- een zetje geven bij de borstwaarts-om;
- de heupen fixeren bij de buikdraai;
- de werparm begeleiden bij het speerwerpen;
- de voeten naar buiten draaien bij de intrekbeweging van de benen bij de schoolslag.

Een fotopresentatie als hulpmiddel

16.6 Spelbegeleiding

Spelsituaties zijn bijzonder complexe situaties om te begeleiden. De sportbegeleider heeft namelijk drie taken tegelijk te vervullen. Hij heeft als het ware drie rollen:

Rollen bij spelbegeleiding:

- scheidsrechter
- coach
- supporter

16-11

Als sportbegeleider moet je het spel leiden. Je bent een consequente, strenge, maar rechtvaardige scheidsrechter. Je hanteer de aangegeven spelregels en introduceert eventueel nieuwe regels tijdens het spelen. Je geeft duidelijk aan wie de fout maakt en hoe het spel hervat moet worden. Zo nu en dan bespreek je ook het 'waarom' van bepaalde regels.

Bij de begeleiding van spel hoort ook coaching. Je moet de sporters zowel op technisch als op tactisch gebied verbeteren. Je geeft dus aanwijzingen en correcties. Je legt daarvoor het spel even stil en houdt zelf de bal weer vast.

Je bent als sportbegeleider ook degene die de sporters stimuleert en aanmoedigt. Je leeft op een neutrale manier mee met het spel en complimenteert sporters als ze goede acties laten zien. Vaak is individueel complimenteren effectiever dan zomaar 'goed zo' de groep in schreeuwen.

Speluitleg

Timmo werkt als sportbegeleider in een hotel op Mallorca. Vandaag staat voetvolleybal op het programma. Als de groep is gaan zitten kan hij beginnen.

"Hallo, luisteren jullie even. Ik ben Timmo en ik wil met jullie 'voetvolleybal' gaan spelen. De bedoeling is dat je de bal bij de tegenpartij twee keer achter elkaar laat stuiteren op de grond. Dan krijg je een punt en wie de meeste punten heeft die wint. We spelen op een half veld met vier tegen vier. Niet met de handen spelen natuurlijk. Je moet serveren door eerst de bal te laten vallen en dan naar een medespeler te plaatsen. Een ploeg mag maximaal drie keer overspelen, dan moet de bal over het net. Als een speler de bal raakt of de bal raakt de muur, dan ga je door. Een speler mag niet meer dan drie keer achter elkaar de bal aanraken. Ik laat even zien wat dus wel en wat niet mag. Jullie stellen je nu alvast op in het veld. Als ik klaar ben met mijn voorbeeld, gaan we beginnen.

Voor veel sportbegeleiders is het uitleggen van een spel ontzettend moeilijk. Zeker de beginnende sportbegeleider heeft sterk de neiging om alles wat hij van het spel weet (door elkaar) te vertellen. Timmo legt het spel in vijf stappen uit:

Uitleggen van een spel in vijf stappen:

1 wat
2 doel
3 spelregels:
   - waar
   - wie
   - hoe
   - start en stop
   - specifiek
4 voorbeeld
5 doen

16-12

De afkorting van deze vijf stappen klinkt wel lekker en is daardoor redelijk goed te onthouden. Hoe leg ik een spel uit? Nou gewoon: WaDoReVoDo.

Stap 1: wat

Timmo heeft van alles gezegd en gedaan om duidelijk te maken wat het spel inhoudt. Eerst heeft hij vertelt wat ze gaan doen. Je kunt dan meestal gewoon de naam van het spel noemen. Soms geeft dat wel verwarring, omdat sommigen een andere naam aan het spel zouden geven of niet meer verder luisteren omdat ze de rest al denken te weten.

Stap 2: doel

Vervolgens vertelt Timmo wat het doel van het spel is. Het is belangrijk om dat direct aan het begin duidelijk te maken. Je weet als luisteraar waar het om gaat. Je bent nu gespitst op alle informatie om dat doel te bereiken. Timmo heeft dan de aandacht te pakken.

Stap 3: regels

Regels zijn altijd nodig om een willekeurig spel of een sport naar keuze te kunnen spelen. Wat als spelregels aan bod komt in elke complete uitleg zijn de volgende onderdelen: waar, wie, hoe, start en stop, specifiek.

Waar:
Waar vindt het plaats? (veld, belijning, in en uit)
Waar mag je komen? (positie, verboden gebied)

Wie:
Hoeveel doen er mee? (spelers, wissels)
Welke taken zijn er? (speciale taken, speciale plaats in het veld)

Hoe:
Hoe mag je verplaatsen? (met en zonder spelmateriaal)
Hoe hanteer je het spelmateriaal? (hoe houd je het vast, hoe mag je het aanraken)
Hoe wordt er gescoord?

Start en stop:
Hoe start het spel?
Wanneer ligt het spel dood? (uit het speelveld, bij overtredingen)
Hoe wordt het spel hervat? (inbrengen na uit het speelveld, strafhervattingen)

Specifiek:
Wat zijn specifieke toegestane handelingen?
Wat zijn specifieke verboden handelingen?

Timmo heeft een aantal spelregels in zijn verhaal verwerkt:

- bal twee keer achter elkaar laten stuiteren op de grond (hoe: hoe te scoren);
- spelen op een half veld (waar: begrenzing en belijning);
- vier tegen vier (wie: taakverdeling);
- niet met de handen spelen (specifiek: verboden handeling);
- serveren door eerst de bal te laten vallen en dan naar een medespeler te plaatsen (start en stop: start van het spel);
- ploeg mag niet meer dan drie keer overspelen, dan moet de bal over het net (specifiek: verboden handeling);
- als een speler de bal raakt of de bal raakt de muur, dan ga je door (specifiek: toegestane handeling);
- een speler mag niet meer dan drie keer achter elkaar de bal aanraken (specifiek: verboden handeling).

Als er echt te veel regels zijn, kan Timmo er beter een paar achter de hand houden. Hij kan een regel dan inbouwen als de situatie er om vraagt.

Stap 4: voordoen

De volgende stap is een voorbeeld geven. Timmo laat vooral even de meest ingewikkelde afspraken zien. Een plaatje werkt vaak heel goed. Mensen snappen dingen vaak beter als ze het zien. Dat weet Timmo ook. Hij is zelf ook behoorlijk visueel ingesteld.

Stap 5: doen

En dan moeten de sporters aan de slag. Actie dus. De sporters verwachten een teken dat zij mogen beginnen. Timmo geeft dat precies aan en zal wellicht ook nog roepen: “En nu jullie. Actie!”

Een spel of activiteit goed uitleggen is best lastig. Oefening baart kunst. Je leert dan ook te kijken naar de sporters en je kunt vragen soms al voelen aankomen. Beantwoord niet te veel van die vragen. Speel liever het spel en maak dan nog eens dingen extra duidelijk. Al spelend leren de meeste kinderen (en volwassenen) het meest.

16.7 In de sportpraktijk

Melissa is sportbegeleider bij sportschool 'Quick Fit'. Ze begeleidt onder andere de aerobiclessen. "Het begeleiden van sporters is meer dan een muziekje opzetten en een dansje voordoen. Het gaat bovendien niet om mij, het gaat erom dat mijn sporters plezier hebben, iets leren en zich lekker moe kunnen maken. Daarin moet ik ze ondersteunen. Zeker bij aerobics is het belangrijk dat je de dansjes voor kunt doen. Ook moet je verstand van zaken hebben. Bijvoorbeeld om blessures te voorkomen moet je verstand hebben van het menselijk lichaam en zeker bij beginners moet je de intensiteit goed bewaken. Om die reden houd ik mijn vak goed bij en volg ik allerlei cursussen."

Als sportbegeleider moet je tijdens de les actief bijdragen aan het plezier en het leerresultaat van de sporters. Bovendien moet je zorgen voor een veilige en intensieve les of training. Dit vraagt heel wat.

Tip 1

Geef aanwijzingen, corrigeer, stimuleer, moedig aan, geef informatie en doe vooral voor! Schroom niet om waar nodig bij te stellen, zelfs niet als dit afwijkt van hetgeen je hebt voorbereid. Observeer (doel)gericht en houdt overzicht, zodat je fouten kunt signaleren, leerhulp kunt bieden en regels en afspraken kunt handhaven.

Het belangrijkste van de begeleiding zijn wel de aanwijzingen die je geeft als de sporters eenmaal aan de gang zijn. Aanwijzingen zijn de opmerkingen die je maakt om de sporters te helpen en bij te sturen.

Tip 2

Houd je bij het geven van aanwijzingen aan de volgende richtlijnen:

- Denk na over de hoeveelheid informatie die je geeft:
  - Geef niet te veel informatie. Dit heeft een negatief effect op het leerresultaat.
  - Geef niet meer dan twee, maximaal drie verschillende aanwijzingen per les of training. Blijf deze regelmatig herhalen als dat nodig blijkt te zijn.
  - Geef niet na elke poging informatie. Geef sporters de tijd om de aanwijzing op te volgen.
  - Geef bij beginners wat minder vaak informatie. Zij krijgen dan makkelijker een succesgevoel.
  - Geef sporters die bewegingen gemakkelijk leren, wat vaker informatie.
- Hanteer verschillende vormen om aanwijzingen te geven. Wissel visuele, verbale en tactiele informatie af. Plaatje – Praatje – Daadje is een veelvuldig gehanteerde manier.

- Beschrijf niet alleen wat er fout verloopt aan de beweging, maar geef ook aan hoe het juiste verloop eruitziet.
- Leg bij de aanwijzing niet alleen de nadruk op dat wat nog niet goed ging, maar ook op dat wat wél goed was. Complimenten geven zelfvertrouwen.
- Aanwijzingen geven kan ook vragenderwijs. Je vraagt dan aan sporters wat er fout/goed ging of hoe het eigenlijk moet.

Tip 3

Zorg voor een goede eigen vaardigheid. Voordoen helpt vaak beter dan uitleggen en in sommige beweegsituaties (dansen, skiën, duursporten) ontkom je er niet aan om mee te doen of mee te gaan. Een goede eigen vaardigheid helpt ook bij het inleven in je sporters, bij het geaccepteerd worden en het motiveren.

Tip 4

Ben een voorbeeld voor je sporters. Niet alleen door een beweging goed voor te doen, maar ook door voorbeeldgedrag te laten zien. Ben een voorbeeld ten aanzien van gezond gedrag, hygiëne, fair play en de omgang met anderen. Controleer de gemaakte afspraken en handhaaf deze.

Tip 5

Houd je vak goed bij. Alleen zo blijf je op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen, zowel op het gebied van sportmaterialen, als op het gebied van techniek, tactiek, spelregels, trends en ontwikkelingen.

Tip 6

Heb interesse en respect. Luister actief. Laat zien dat je interesse hebt door zo snel mogelijk iedereen bij naam te kennen, maar ook door belangstelling te tonen in zaken buiten de sport om. Zeker wanneer je de sporters wat beter hebt leren kennen. Treed sporters onbevooroordeeld tegemoet en accepteer verschillen tussen sporters. Trek niemand voor en verdeel je aandacht over alle sporters. Dat betekent niet dat je geen grenzen mag stellen aan gedrag. Dat mag zeker! Spreek sporters aan op ongewenst of ongepast gedrag. Stimuleer daarbij gewenst gedrag.

Tip 7

Zorg dat je meerdere begeleidingsstijlen kunt hanteren. Kies een begeleidingsstijl die past bij je doel, bij de sporters en bij de sportsituatie. Daarom is het belangrijk om goed naar de sporters te kijken. Ze te kennen. Te weten wat zij kunnen en wat zij kennen. Je moet hun zelfstandigheid en motivatie inschatten. Kies daarna een bepaalde begeleidingsstijl. Beoordeel achteraf of je het goed gedaan hebt. Wees kritisch om er van te kunnen leren.

Begeleiden is iets persoonlijks. De persoon(lijkheid) van de sportbegeleider speelt hierbij een grote rol. De sportbegeleider staat letterlijk voor de groep, in direct contact, met heel zijn hebben en houden. In de begeleiding presenteert hij zichzelf: in wat hij zegt, hoe hij iets zegt, hoe hij kijkt, hoe hij beweegt. Iets van zijn karakter wordt zichtbaar ...

Tip 8

Ben jezelf! Weet dat begeleiding geen kunstje dat iedere sportbegeleider op dezelfde manier uitvoert. Doe je niet anders voor dan je bent, vroeg of laat val je toch door de mand.

Een sportbegeleider moet zichzelf goed kunnen presenteren. Presentatie heeft te maken met uiterlijk en kleding, met taal- en stemgebruik, met lichaamstaal en met de plaats in de ruimte. Er is niet één juiste presentatie die voor iedereen de beste is. Toch kunnen we je wel een aantal algemene richtlijnen geven om goed over te komen.

Tip 9

Besteed aandacht aan je uiterlijk en je kleding::

- Zorg dat je schoon bent en fris ruikt.
- Zorg dat je haren gewassen, gekamd en gekapt zijn.
- Draag niet te veel sieraden.
- Stop geen kauwgom in je mond.
- Zorg dat de ritsen van je kleding dicht zijn.
- Draag je shirt in de broek.
- Doe de veters in je schoenen vast.
- Draag schone kleding die niet kapot is.
- Pas je kleding aan de situatie aan, sportbegeleiders lopen in sportkleding.

Tip 10

Let op je taalgebruik:

- Wees altijd correct in het taalgebruik:
  - niet grof in de mond;
  - geen schutting- en scheldwoorden;
  - geen discriminerende taal.
- Spreek algemeen Nederlands, geen dialect of slecht (gebroken) Nederlands.
- Gebruik zo min mogelijk stopwoorden, zoals 'ja' en 'even' en 'weet je'.
- Zorg dat wat je zegt klopt. Als je iets niet zeker weet, zeg dat dan of zeg niets.
- Gebruik taal die past bij de doelgroep (denk aan: moeilijke of makkelijke woorden in verband met leeftijd en niveau)

Tip 11

Let op een goed stemgebruik:

- Spreek rustig en kalm.
- Praat duidelijk, spreek de woorden goed verstaanbaar uit.
- Speel met het volume van je stem: verhef je stem (hard) als het nodig is en praat zacht als het mogelijk is (stem verheffen = om aandacht vragen, zacht praten = aandacht hebben).
- Speel met de hoogte van je stem: wissel hoger en lager af. Het praten op één toonhoogte is vervelend om naar te luisteren.

Tip 12

Let op een juiste non-verbale communicatie (lichaamstaal, gezichtsuitdrukking, oogcontact):

- Sta rechtop, leun niet ergens tegenaan.
- Sta ontspannen, wiebel en drentel niet.
- Verstop je handen niet in je zakken of in je mouwen;
- Ga bij kleine kinderen door je knieën, zodat je ze recht in de ogen kunt kijken.
- Maak ondersteunende bewegingen/gebaren die passen bij de inhoud van je woorden.
- Gebruik geen aanstootgevende gebaren.
- Frutsel niet aan haar of kleding.
- Maak en houd oogcontact.
- Zorg voor een vriendelijke oogopslag, een stralend gezicht.
- Bedek je gezicht niet met hoofddeksels.

Het geven van uitleg is een steeds terugkerende vaardigheid voor een sportbegeleider. Deze vaardigheid verbetert sterk naarmate je meer ervaring als sportbegeleider hebt. Het is belangrijk dat je als sportbegeleider de aandacht van de sporters hebt, wanneer je een opdracht of instructie geeft. Veel beginnende sportbegeleiders laten zich ertoe verleiden om met hun uitleg te beginnen, zonder dat ze de aandacht van de groep hebben. Of ze zoeken 'veiligheid' door hun aandacht op slechts enkele sporters te richten.

Tip 14

Let bij het geven van uitleg op de volgende punten:

- Zorg dat je tijdens je uitleg op een logische plek staat.
  - Ga op een plaats staan waar iedereen jou ziet, vóór de groep bijvoorbeeld.
  - Ga eventueel op een verhoging staan of laat de sporters zitten.
  - Zorg dat jij iedereen ziet, ga niet midden in de groep staan.
  - Zorg dat je geen storende achtergrond hebt, sporters worden dan afgeleid.
- Stel de regel in dat wanneer jij praat, de sporters de mond houden.
- Controleer voordat je begint of iedereen aandacht heeft.
- Zorg voor een korte en krachtig uitleg; stel vooraf vast wat de hoofdlijnen ervan zijn en houd je daaraan tijdens je uitleg.
- Gebruik eenvoudige en begrijpelijke taal; spreek in korte zinnen, zorg voor een logische zinsopbouw en een logische opbouw van je verhaal.
- Ondersteun je uitleg eventueel met een voorbeeld. Plaatje – Praatje – Daadje!
- Pas je uitleg aan het niveau van de sporters aan wat betreft leeftijd, intelligentie, ervaring, reeds aanwezige kennis.
- Houd de verkregen aandacht door:
  - even te wachten als er iemand praat;
  - zachter te praten;
  - variatie in je stemgebruik aan te brengen (harder-zachter-sneller-langzamer);
  - de blik van enkele sporters te vangen;
  - de naam van een niet-oplettende sporter hardop te noemen;
  - een signaal te geven (in je handen klappen, 'stop' zeggen, iets verrassends te doen);
  - iemand plotseling te vragen de uitleg te herhalen.
- Vraag of de sporters alles hebben begrepen/verstaan.

Vooral het uitleggen van spelsituaties is moeilijk.

Tip 13

Let bij het uitleggen van spelsituaties op de volgende punten:

- Maak gebruik van het ezelsbruggetje WaDoReVoDo om grip te krijgen op de uitleg. WaDoReVoDo staat voor: wat, doel, spelregels, voorbeeld en doen.
- Houd (als het een balspel betreft) de bal tijdens de uitleg zelf vast, zodat de aandacht van de sporters niet wordt afgeleid.
- Leg het spel uit aan de hand van de taken die de deelnemende partijen hebben. Meestal een aanvallende en een verdedigende partij.
- Beperk je tot het uitleggen (voordoen) van de voornaamste regels van het spel.
- Bepaal van tevoren welke regels belangrijk zijn. Benoem zo'n drie tot vijf regels.
- Zet de spelers al klaar in de gekozen spelsituatie. Zet bijvoorbeeld bij trefbal de spelers voor de uitleg al in hun vak.

THEMA 17 Wedstrijdbegeleiding

17.1 Inleiding

Sport kent allerlei verschijningsvormen. Soms ligt het accent meer op spelen en plezier maken, dan weer ligt het accent meer op presteren. In de recreatiesport ligt het accent op spelen en plezier, terwijl in de wedstrijd- en topsport het accent ligt op presteren. Er zijn ook andere situaties waarbij het accent op presteren ligt. Denk maar eens aan de vaardigheidstoetsen die jonge kinderen afleggen bij bijvoorbeeld het zwemmen en het judo. Het is een hele prestatie om je A-diploma van het Zwem-ABC of een band bij judo te halen. Het is vaak het eerste 'diploma' dat gehaald wordt en de verwachtingen zijn hoog.

Sander is zeventien jaar en een groot talent van basketbalvereniging 'De Dribbel'. Dit seizoen heeft hij enkele keren met het eerste team mee mogen doen. Het waren voornamelijk oefenpotjes. Ook is hij nu twee keer met een competitiewedstrijd mee geweest. Een hele ervaring. Het niveau is hoog, maar hij kon redelijk mee. De eerste keer heeft hij vooral op de bank gezeten, maar in de tweede wedstrijd kreeg hij al wat meer speelminuten. Vooral tegen het eind van de wedstrijd. 'De Dribbel' had toen al een ruime voorsprong opgebouwd.

De laatste drie dagen heeft Sander niet goed geslapen. Hij is erg zenuwachtig voor de wedstrijd van zondag. 'De Dribbel' speelt dan in de halve finale van de beker thuis tegen de koploper. Deze wedstrijd is volledig uitverkocht, dus dat belooft wat. Beide competitiewedstrijden zijn verloren gegaan en Mart, de trainer-coach, heeft een nieuw tactisch concept uitgedacht. Sander maakt daarbij deel uit van het basisteam. Hij moet dus starten tegen de koploper, in een uitverkocht huis…

Als sportbegeleider zul je sporters niet alleen tijdens lessen, trainingen of sportieve activiteiten moeten begeleiden. Er zijn ook momenten dat de sporters erg gespannen zijn. Het gaat dan om situaties waarbij er sprake is van een wedstrijd of vaardigheidstoets. De sporters ervaren een bepaalde druk om op dat moment goed te presteren. Zij zijn daardoor erg gespannen. In de meeste gevallen zal de sportbegeleider niet in z'n eentje met deze situatie

moeten omgaan. Vaak is de sportleider of sport- en bewegingscoördinator aanwezig en zal de sportbegeleider moeten assisteren. Daarom is het toch van belang dat de sportbegeleider inzicht heeft in situaties waarbij sporters erg gespannen zijn.

In dit thema gaan we in op 'wedstrijdbegeleiding', de begeleiding van sporters in situaties dat ze moeten presteren.

De inhoud van dit thema:

17.2 Wedstrijdspanning

17.3 Concentratie

17.4 Coachen

17.5 Begeleidingsmomenten

17.6 In de sportpraktijk

17-1

Tijdens een toetsmoment zijn sporters gespannen

17.2 Wedstrijdspanning

Tijdens wedstrijden en vaardigheidstoetsen is er sprake van een grote emotionele of psychische belasting. We noemen dat ook wel 'wedstrijdspanning'. Soms ontstaat er zelfs een angstgevoel voor de situatie die gaat komen.

In eerste instantie hebben gevoelens van angst of spanning een positief effect op de sporters. Het lichaam bereidt zich voor op de te leveren prestatie en is helemaal klaar om een topprestatie te leveren. Wordt de angst groter, dan wordt de invloed steeds negatiever en kan de sporter zelfs blokkeren.

Wedstrijdspanning:

- positieve wedstrijdspanning die leidt tot betere prestaties
- negatieve wedstrijdspanning die blokkeert

17-2

Gevoelens van spanning of zelfs angst leiden tot een reactie van het lichaam.

Lichamelijke reacties bij wedstrijdspanning:

- de hartfrequentie gaat omhoog
- de ademhalingsfrequentie gaat omhoog
- de gelaatskleur verandert (bleek of rood worden)
- de zweetproductie gaat omhoog
- de speekselproductie daalt (droge mond)
- de uitscheiding van urine neemt toe

17-3

Rick is voor het eerst betrokken bij het diplomazwemmen in het zwembad waar hij stage loopt. Het is een hele happening. Het zwembad is versierd en er zijn extra banken en stoelen geplaatst. Vaders, moeders, opa's, oma's en broertjes en zusjes komen deze zaterdagochtend allemaal kijken naar het afzwemmen voor het A-diploma. 'De kinderen zullen erg zenuwachtig zijn', heeft zijn stagebegeleider Ans tegen hem gezegd. 'Het is namelijk de eerste keer dat de kinderen een diploma kunnen halen. Vergelijk het maar met jezelf. Ook jij bent zenuwachtig als je een kampioenschap moet zwemmen. Jij hebt vandaag dan ook een zware taak. Jij moet de kinderen tussen de verschillende opdrachten proberen op het gemak te stellen. Ruud en ikzelf hebben daar geen tijd voor. Wij moeten beoordelen. Kijk goed naar de koppies van de kinderen. Je kunt daaraan vaak al afleiden of ze erg gespannen zijn of juist niet.'

De oorzaak voor het optreden van angstgevoelens is een te laag niveau van zelfvertrouwen. Ook de tegenstander of de omstandigheden zijn factoren die angstgevoelens kunnen oproepen. Je ontwikkelt ook angst wanneer je bang bent om te falen. Faalangst kent twee vormen: een positieve en een negatieve.

Negatieve faalangst is ongewenst. Sporters die negatief faalangstig zijn, gedragen zich vaak passief. Ze proberen de situatie te ontlopen. De positief faalangstige sporter daarentegen is zeer geconcentreerd en willen er alles aan doen om geen fouten te maken.

Sander heeft weliswaar slecht geslapen van de wedstrijd die hij zondag moet spelen, maar heeft alle vertrouwen in een goed debuut in het eerste team van basketbalvereniging 'De Dribbel'. Het tactisch concept van Mart zit logisch en goed in elkaar. Bovendien, ze spelen thuis en zijn geen favoriet. Wanneer ze goed uit de startblokken komen, weet je maar nooit wat er gaat gebeuren. Ook de voorbereidingen zijn goed geweest. Het tactisch concept is tot in detail doorgenomen en geoefend. En ook Sander krijgt het vertrouwen van zijn medespelers. Zijn medespelers kennen de instelling van Sander. Hij doet er alles aan om goed te presteren.

17.3 Concentratie

Iedere sporter is gericht op beter worden. Concentratie is hierbij het toverwoord.

Concentratie, we gebruiken het woord dagelijks en iedereen weet wel ongeveer wat het is. Maar laten we er eens beter naar kijken.

Concentratie:

op één punt gerichte aandacht

17-4

Concentratie is dus meer dan aandacht, het is gerichte aandacht. Dit betekent dat het niet vanzelf gaat, je moet er iets voor doen! En, het is aandacht die op één punt gericht is. De sporter zal zich niet mogen laten afleiden door gebeurtenissen om hem heen. Dit zijn afleiders.

Soms hebben sporters grote moeite om de aandacht op één punt te houden. Interne factoren, zoals gevoelens en emoties, kunnen de concentratie op het eigenlijke doel verslechteren. Gedachten als 'ik ben kapot' of 'mijn benen klappen uit elkaar' komen op. Ook externe factoren kunnen de concentratie bemoeilijken: het publiek, de scheidsrechter, de trainer, de regen of de tussentijden… Optimaal geconcentreerd zijn betekent dat de aandacht daar is waar deze moet zijn.

In gedachten heeft Sander de bekerwedstrijd van aanstaande zondag al heel wat keren gespeeld. Ieder detail is door zijn hoofd gegaan. Vanaf het moment dat hij thuis zijn basketbalspullen pakt, de voorbereiding in de hal, de peptalk van Mart en de wedstrijd zelf. Ook de afloop is in zijn gedachten bekend. Het wordt een groot feest voor basketbalvereniging 'De Dribbel'. De laatste dagen zijn de gedachten van Sander meer bij de eigen prestatie. Hij ziet zichzelf spelen, ziet wat goed gaat en wat minder gaat. Hij is veel aan de bal en neemt initiatief. Sander is heel geconcentreerd en speelt in een roes. Niet alles lukt, maar dat is niet erg heeft Mart gezegd. Neem initiatief, durf boven jezelf uit te stijgen. Fouten zijn niet erg, want wie niet schiet zal niet scoren!

De sporter moet leren om zich te concentreren op de prestatie en niet op de afleiders. Hiervoor moet hij zich afsluiten. Alleen de meest belangrijke informatie moet hij tot zijn bewustzijn door laten dringen. Hij moet de informatie dus filteren. Alleen zo kan de sporter effectief reageren en tot maximale prestaties komen.

Werpen we een blik op topwedstrijden, dan zien we vlak voor de start de topsporter zich concentreren. Geen camera, geen tegenstander lijkt zo'n sporter uit zijn concentratie te kunnen halen. Het lijkt dan of deze zich zo concentreert, omdat hij móet winnen of de concurrentie móet verslaan. Dit kan ook een gevaarlijke concentratie zijn, want 'ik moet winnen' ligt dichtbij 'ik mag niet verliezen'. Overconcentratie kan verlammend werken op de sporter.

Visualiseren helpt bij het concentreren op de prestatie en het buitensluiten van afleiders. De sporter ziet zichzelf dan als het ware sporten. Daarbij richt hij zich tot in het kleinste detail op die factoren die de prestatie bevorderen en hij sluit de afleiders uit. Ook sluit hij de factoren die angstverhogend werken uit. Visualiseren verhoogt het vertrouwen en vermindert de twijfels. Ook neemt de concentratie toe.

Concentratie voor de wedstrijd

17.4 Coachen

Coaching is een manier om te sturen. Een coach is continue aan het sturen met als doel de prestaties van de sporter te verbeteren. Een optimale concentratie en een normale 'wedstrijdspanning' is nodig om goed te kunnen presteren.

Coaching:

een sturende begeleidingsvorm die er op is gericht het beste uit individuen en teams naar voren te halen door middel van:

- feedforward
- feedback

17-5

Feedforward is voorzeggend coachen: 'nu aanbieden' of 'André, naar links'. Feedback is achteraf coachen, de bekende goedkeuring of de correctie.

Successen zijn vaak in eerste instantie te danken aan een goede concentratie van de sporters. De coach probeert een wedstrijdspanning te 'kweken' om de concentratie te bevorderen.

Om ervoor te zorgen dat de wedstrijdspanning niet omslaat in angst is het van belang dat de coach vertrouwen geeft. De coach zal zijn sporters ook duidelijk moeten maken dat fouten maken niet erg is. Wanneer sporters bang zijn om fouten te maken, worden ze passief. Dit beïnvloedt de prestaties negatief. Vertrouwen ontstaat door een goede voorbereiding. Tijdens de trainingen en lessen wordt hieraan gewerkt. Vertrouwen ontstaat ook door ervaring. Hoe vaker de sporter in dezelfde situatie komt, hoe meer vertrouwen hij krijgt. Uiteraard zal de trainer-coach er wel voor moeten zorgen dat dit veelal succeservaringen zijn. Dit vraagt veel inzicht en ervaring. Onderschat de coach de situatie vaak, dan ontstaan negatieve ervaringen en wordt het vertrouwen geschaad. Sander, de basketballer, heeft veel vertrouwen, omdat hij zowel bij de jeugd als de keren dat hij met het eerste team mee kon doen succeservaringen opgedaan. Ook heeft hij door de voorbereidingen tijdens de trainingen veel vertrouwen gekregen.

Als coach heb je te maken met individuele sporters, maar ook met groepen sporters. Een coach die met individuele sporters werkt, kan in het algemeen vrij goed overzien wat de invloed van zijn coaching is. Eventuele problemen zijn snel op te sporen en te verhelpen. In een groep spelen andere zaken een rol. Ook tussen sporters gebeurt van alles dat de prestatie positief of negatief kan beïnvloeden. Een goede sfeer werkt positief, conflicten werken veelal negatief.

Je hebt te maken met individuele sporters, maar ook met groepen

17.5 Begeleidingsmomenten

Tijdens de wedstrijden of vaardigheidstoetsen is het lastig om te coachen. De sporters zijn geconcentreerd en richten alle aandacht op het sporten. Dit maakt het geven van informatie aan de sporter lastig. Vaak is de afstand tussen coach en sporters ook een probleem. De coach moet dan ook goed nadenken over de momenten waarop hij zijn informatie kwijt kan. Tijdens wedstrijden kan hij de 'dode momenten' en de pauzes benutten. Tijdens trainingen kan hij de situaties 'bevriezen' en informatie overdragen.

Tijdens de wedstrijd of vaardigheidstoets is het vaak lastig om bij te sturen op een manier dat de prestaties verbeteren. De 'wedstrijdbegeleiding' start daarom al ruim voor het belangrijke moment waarop gepresteerd moet worden.

Begeleidingsmomenten:

- tijdens de les of training
- voor de wedstrijd of vaardigheidstoets
- tijdens de wedstrijd of vaardigheidstoets
- na de wedstrijd of vaardigheidstoets

17-6

Tijdens de les of training

De coach bereidt de sporter tijdens de les of training technisch, tactisch en mentaal voor op de prestatie die hij moet gaan leveren. De coach moet er van overtuigd zijn dat de sporter in staat is de gevraagde prestatie te leveren. Hij test dit regelmatig tijdens de les of training, waarbij hij soms wedstrijdsituaties nabootst. Hij organiseert proefzwemmen, proefexamen en onderlinge wedstrijden om de sporter voor te bereiden. De coach krijgt zo inzicht in het niveau van de sporter en de sporter krijgt vertrouwen in een goede afloop.

Voor de wedstrijd of vaardigheidstoets

Voor de wedstrijd of vaardigheidstoets moet de juiste wedstrijdspanning en concentratie ontstaan. Te weinig spanning maakt nonchalant en teveel spanning leidt tot angst. Wordt de wedstrijdspanning te groot, dan is het zaak dat de coach het vertrouwen van de sporter vergroot. Hij brengt de sporter op positieve gedachten door te wijzen op de goede voorbereidingen en leidt de sporter af van zaken waar hij angst voor heeft. Wanneer de sporter nonchalant is, kan een peptalk helpen.

De coach zal er ook op moeten toezien dat de sporter een goede warming-up doet. Tijdens de warming-up bereidt de sporter zijn lichaam voor op de prestatie die hij moet gaan leveren. Ook probeert hij hiermee de omstandigheden uit. De sporter onderzoekt dan omstandigheden als de accommodatie, het weer, de sfeer, de sportmaterialen en dergelijke. Mogelijk kan hij ook de tegenstander analyseren. Zo weet de sporter exact waaraan hij toe is. Ook zal hij zich zo vlak voor de wedstrijd of vaardigheidstoets mentaal gaan voorbereiden op de prestatie.

Tijdens de wedstrijd of vaardigheidtoets

Tijdens de wedstrijd of vaardigheidstoets verloopt de wedstrijdbegeleiding vaak moeizaam. Het is lastig om dan goed te communiceren met de sporters. De coach zal de juiste momenten moeten kiezen. In sommige sporttakken zijn er mogelijkheden voor het aanvragen van een time-out. Zijn deze er niet, dan zal hij de ‘dode momenten’ en de pauzes moeten benutten om informatie over te brengen. In de wielrensport is men erg creatief en communiceren de coaches door middel van ‘oortjes’ met hun wielrenners.

Na de wedstrijd of vaardigheidstoets

Wat voorbij is, is voorbij; wat telt is wat komt…Of de prestatie nu goed of slecht geweest is, er is altijd veel van te leren. De coach geeft sporters echter eerst de tijd om de prestatie emotioneel te verwerken. Tijdens de cooling-down kan hij de sporters helpen bij het verwerken van de emoties. Hij laat ze genieten van het succes of helpt ze bij het verwerken van negatieve ervaringen. Tijdens juich- en huilmomenten neemt de sporter nauwelijks informatie op. De coach zal daarom een afspraak voor de nabespreking.

17.6 In de sportpraktijk

Sander is de laatste tijd veel opgetrokken met Peter. Peter is stagiaire bij Mart. Peter is twintig jaar en heeft tot voor kort ook op niveau gebasketbald. Hij kent het klappen van de zweep. Door een vervelende blessure moet Peter het nu even rustig aandoen. Peter bemoeit zich vooral met de jongere spelers van het basketbalteam. Dat is wel zo prettig. Iemand van je eigen leeftijd en dan al met zoveel ervaring. Peter heeft verteld dat hij veel met Mart spreekt over de voorbereidingen voor zo'n belangrijke wedstrijd. Wat moet je wel en niet doen, wat moet je wel en niet zeggen. Het gaat erom de juiste wedstrijdspanning te creëren. Niet teveel en niet te weinig.

Afgelopen nacht heeft Sander goed geslapen, terwijl het vandaag toch erop of eronder is. De kraker tegen de koploper staat op het programma. Sander heeft alle vertrouwen in een goede afloop van deze bekerwedstrijd. Hij heeft zich net als zijn medespelers van 'De Dribbel' goed voorbereid. Aan de voorbereiding zal het dus niet liggen.

Sander pakt zijn tas en vertrekt naar de sporthal, zodat hij ruim op tijd aanwezig is. Iedereen druppelt langzaam binnen. De koppies staan strak. Alle spelers zien er geconcentreerd uit. Ook Mart ziet er heel alert uit. Er is niks dat aan zijn aandacht ontsnapt.

De basketballers gaan zich omkleden en de warming-up start. Het lijkt wel of de tegenstander minder serieus met de voorbereidingen om gaat. Onderschatting? We zullen ze straks eens laten zien dat ze geen gemakkelijke middag krijgen, denkt Sander bij zichzelf. Mart roept dat iedereen mee moet naar de kleedkamer. Een laatste peptalk? 'Jongens, de voorbereidingen waren perfect. We hebben alles gedaan wat we moesten doen. Ik hoef nog maar een ding te zeggen…. Geniet ervan!'

Tip 1

Te weinig wedstrijdspanning leidt tot nonchalance. Teveel wedstrijdspanning leidt tot passiviteit en zelfs tot blokkades. Hetzelfde geldt voor de concentratie. Wat je als sportbegeleider doet of zegt beïnvloedt de wedstrijdspanning en de concentratie. Denk hierover daarom goed na. Denk ook na over het moment waarop je iets kunt zeggen of doen.

Tip 2

Observeer de sporters goed om erachter te komen of er sprake is van een gezonde wedstrijdspanning en concentratie. Is de spanning te laag, wijs de sporters dan op het belang van de prestatie die geleerd moet worden en wat er nog allemaal moet gebeuren. Is de spanning te hoog, relativeer dan, geef vertrouwen, laat ze succeservaringen opdoen, breng ze op positieve gedachten en leidt de sporters af van de zaken waar ze onzeker van worden. Ook kunnen ontspannings- en concentratietechnieken helpen: visualiseren, muziek luisteren, ademhalingsoefeningen en dergelijke.

Tip 3

Houd rekening met de verschillen tussen sporters. Zeker wanneer je met een groep sporters te maken hebt. Waar de ene sporter een peptalk nodig heeft, heeft de andere dat juist niet nodig. Ook gedragen geconcentreerde sporters zich niet allemaal hetzelfde. De ene sporter is stil, terwijl de ander juist heel druk doet. Houd er verder rekening mee dat zowel sporters als coaches zo vlak voor de wedstrijd prikkelbaarder zijn.

Tip 4

Denk goed na over de momenten waarop je kunt coachen (feedforward en/of feedback). Sporters die geconcentreerd bezig zijn en sporters die vermoeid zijn nemen informatie slecht in zich op. Richtlijnen voor het coachen:

- De feedforward- en feedbackinformatie moeten hoorbaar zijn voor de betreffende sporter.
- Als je een zachte stem hebt, moet je de feedforward en feedback van dichtbij geven. Tijdens de trainingen kun je de situatie 'bevriezen'. Tijdens de wedstrijd kun je misschien een time-out vragen om een situatie te bespreken.
- De informatie moet kort en duidelijk zijn. 'Overcoaching' (het geven van teveel informatie) maakt de sporter onzeker en haalt hem uit de concentratie.
- Als er oogcontact is met een sporter, kan de informatie ook non-verbaal gegeven worden: een duimpje, een gebaar van een loop- of speelrichting.
- Informatie geven vlak voor het begin van de wedstrijd pakt vaak verkeerd uit. De informatie dringt niet door, het haalt sporters uit hun concentratie en het maakt onzeker.
- Informatie geven meteen na afloop van de wedstrijd dringt vaak niet door. De emoties zijn dan nog te hoog (juichen of huilen). Juich en huil daarom mee en plaats alleen een enkele korte en bekende opmerking. Maak een afspraak voor een nabespreking.

- Praat in de 'ik-vorm' en niet in de 'jij-vorm'. Het voordeel van de 'ik-vorm' is dat de ander zich niet zo aangevallen voelt en meer open staat voor jouw opmerkingen. En er is nog een voordeel, je benadrukt dat jij iets niet goed vindt, en niet dat het niet goed is.
- Geef opbouwende kritiek. Geef aan wat er anders kan, waarom en hoe. Kijk niet teveel terug, maar vooruit. Als je terugkijkt, benoem dan de positieve momenten.

Tip 5

Het is belangrijk dat de sporter zich bewust wordt waar zijn aandacht door afgeleid wordt en op welk momenten dat gebeurt. Het herkennen van dergelijke afleiders is de eerste stap naar een verbeterde concentratie.

Tip 6

Visualiseren is een belangrijke methode om je te concentreren. De aandacht wordt daarmee gericht op die zaken waar de sporter zich mee bezig moet houden. De sporter is daarna ook minder vatbaar voor afleiders. Leer sporters deze belangrijke methode toe te passen.

Tip 7

Zorg voor een positieve sfeer in de groep. Goede onderlinge verhoudingen tussen coach en sporter en tussen sporters onderling zijn bevorderlijk voor het begeleiden tijdens wedstrijden. Conflicten werken averechts.

Zorg voor een positieve sfeer in de groep

THEMA 18 De evaluatie

18.1 Inleiding

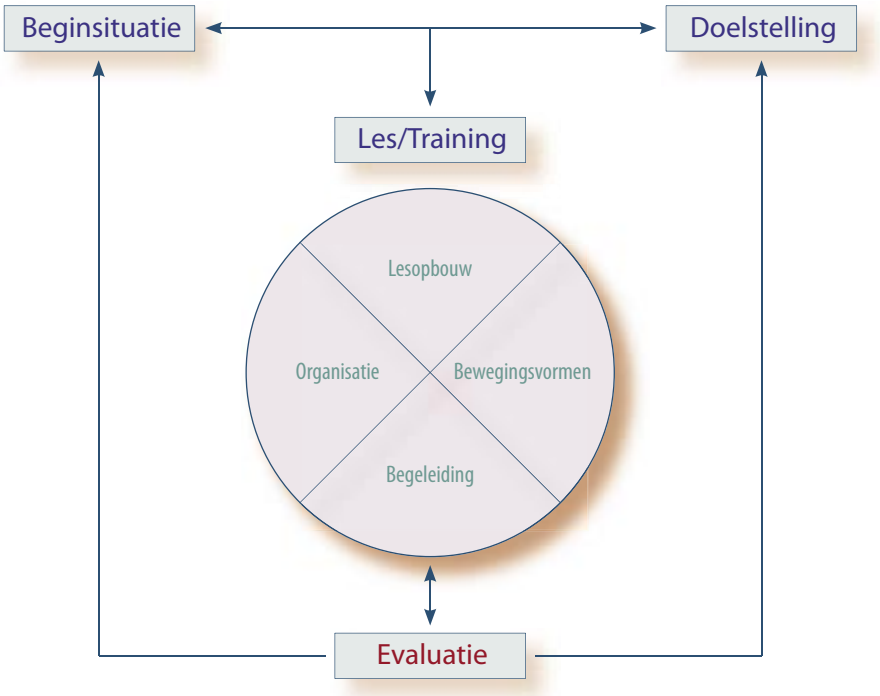
Wat vond je van de les of training? Zijn je verwachtingen uitgekomen? Welke bewegingsvormen sloten goed aan bij het beginniveau? Op welke dingen moet je de volgende keer letten? Vooral voor de beginnende sportbegeleider is het belangrijk bij dit soort vragen stil te staan. We noemen dit de evaluatie van een les of training.

Op de scoutingclub is de groep van Floris de oudste leeftijdsgroep. Dat zijn de Rowans. Ze helpen allemaal wel eens bij de jongere kinderen. De leiding van de club weet dat Floris een opleiding tot sport- en bewegingsbegeleider volgt en bijna klaar is. Daarom wordt hem gevraagd of hij een sportactiviteit wil organiseren voor de Verkenners. Floris wil dat graag en vraagt hoeveel tijd hij heeft voor de voorbereiding. Hij overlegt met de groepsleiding over de keuze van een sportspel. Ze kiezen voor Tjoekbal. Vervolgens denkt hij na over wat hij allemaal nodig heeft. Er moeten twee Tjoeks komen. Floris' vader is gymleraar en wil ze wel uitlenen. Ballen zijn er genoeg. Hij bepaalt samen met zijn vader welke oefenvormen hij kan doen om de jongens onderdelen van het spel aan te leren. Floris zet van alles op papier zodat hij niks vergeet en overzicht houdt.

Op woensdagmiddag is het zover. De Verkenners weten dat Floris vandaag komt en iets speciaals met ze gaat doen. Als ze op het sportveldje achter het clubgebouw komen, zien ze de spullen al klaar staan. De ballen liggen in een mand. Een van de jongens wil er direct eentje pakken en gaan voetballen met de Tjoek als goal. Floris houdt hem tegen en roept de jongens bij elkaar voor de uitleg. De oefeningen verlopen prima, maar sommigen vinden het wel saai worden. Een grote knul zegt zelfs dat hij de oefeningen niet nodig vindt, terwijl hij toch regelmatig de bal mist. Als Floris eindigt met een wedstrijdje gaat het er fanatiek aan toe. De jongens zweten en hebben het reuze naar hun zin.

Als de tijd er bijna opzit roept hij de jongens bij elkaar. In een korte afsluiting vraagt hij of ze het naar hun zin hebben gehad. Jazeker, is het algemene antwoord. Als de leiding Floris iets te drinken aanbiedt, nemen ze nog even de succesvolle activiteit door. De evaluatie is positief en ze spreken af een tjoekbaltoernooi te organiseren met een andere scoutingclub.

Het is belangrijk dat je als sportbegeleider kritisch bent op hetgeen gebeurt of gebeurd is. Alleen zo kun je er voor zorgen dat er methodisch en professioneel gewerkt wordt. En dat is wat we van een sportbegeleider toch mogen verwachten. Evalueren is overigens iets dat de sportbegeleider voortdurend moet doen. Dus niet alleen na afloop van de les of training. Ook moet de sportbegeleider niet alleen kritisch zijn ten aanzien van zijn lessen of trainingen, maar op alle werkzaamheden die door de sportbegeleider verricht worden.



Het didactische model van Van Gelder

In dit thema gaan we in op het reflecteren op werkzaamheden en op de evaluatie van de les of training.

De inhoud van dit thema:

18.2 Terugkijken op werkzaamheden

18.3 Functies van evalueren

18.4 Evaluatiemomenten

18.5 Evaluatievormen

18.6 Evaluatiemethoden

18.7 Testen en meten

18.8 In de sportpraktijk

18-1

Terugkijken op de les

18.2 Terugkijken op werkzaamheden

Terugkijken. Waarom zou je dat doen? Het gaat toch om het hier en nu? De toekomst is toch belangrijker? Toch is terugkijken op de werkzaamheden heel belangrijk, juist met het oog op de toekomst.

Als je achterom kijkt, bekijk je hoe de zaken verlopen zijn. Je controleert of alles goed gegaan is. Je leidinggevende zal dat meestal samen met je doen. Van terugkijken zul je leren, zowel van de fouten die je gemaakt hebt als van de successen die je geoogst hebt. Je leert de fouten in de toekomst te voorkomen en de goede dingen te behouden. Op deze manier verbeter je je werk. En dat is belangrijk voor een professionele organisatie.

We kennen verschillende begrippen voor het terugkijken op je werkzaamheden.

Terugkijken op je werkzaamheden:

- reflecteren
- evalueren

18-2

De term evalueren hoor je het vaakst. Het is een vast onderdeel van methodisch werken. Een ander woord is reflecteren. Daar beginnen we nu mee.

18.2.1 Reflecteren

Een reflector kent iedereen wel. Het is een kunststof plaatje dat licht terugkaatst waardoor je het heel goed kunt zien. Je kunt het vanuit allerlei hoeken belichten. Door de vorm weerkaatst het licht een bepaalde kant op. Je ziet het daardoor helder en scherp. Wat is reflecteren in dit geval?

Reflecteren:

nadenken met hulp van situaties uit het verleden

18-3

De situaties uit het verleden laat je 'terugkaatsen naar het nu', waardoor je het helderder en scherper kunt zien.

Daniëlle is de hele ochtend al aanwezig op haar stageadres, fitnesscentrum Quick-Fit. Ze heeft nog niet veel gedaan. Gisteren is ze lang wezen stappen. Vanmorgen heeft ze eerst koffie gedronken met de collega's en lekker lang doorgekletst met Thea. Toen moest ze een archief opruimen. Gewoon oude rekeningen in aparte mapjes doen. Ze was het werkje al gauw zat en heeft regelmatig tussendoor bij de aerobics- en spinninglessen gekeken. De hele ochtend is ze niet helder geweest. Eigenlijk heeft ze een beste kater. Na de lunch vraagt Petra, haar begeleidster, of ze klaar is. Nog lang niet, geeft Daniëlle toe. Op de vraag hoe dat komt, haalt Daniëlle haar schouders op. Petra had het wel verwacht en ze spiegelt Daniëlle voor dat ze haar heeft zien gapen en kletsen de hele tijd. Ook dat ze haar een aantal keren in de deuropening bij de groepslessen heeft zien staan en constant uit het raam heeft zien staren. Daniëlle denkt na en moet bekennen dat ze niet goed bezig geweest is. Ze heeft te veel andere dingen gedaan. Dat ziet ze nu ook wel in. Tot slot vertelt ze over het heftige feest van de avond ervoor. Ze moet beloven dat ze er harder tegenaan gaat en bij het uitgaan voortaan rekening zal moeten houden met haar werk.

Petra vraagt naar het resultaat van Daniëlle haar inspanningen. Het is logisch dat zij als begeleidster wil controleren hoe de werkzaamheden verlopen. Ze verwacht dat het af is. Nu dat niet zo blijkt te zijn wil ze weten hoe dat gekomen is. Ze vraagt Daniëlle naar een verklaring. Omdat ze die niet heeft, geeft Petra een opsomming van situaties die ze gezien heeft. Ze laat dat even op Daniëlle inwerken waardoor ook zij de dingen scherp en helder kan bekijken. Daniëlle beseft dat het niet verstandig is om lang door te feesten als je de volgende ochtend moet werken.

Reflecteren is dus belangrijk. Je denkt rustig na over de dingen die gebeurd zijn. Je zet de zaken op een rijtje en kunt zo tot de juiste conclusie komen. Vaak is het goed een opsomming op papier te zetten. Dat maakt het overzichtelijk. Voor jezelf of in een bespreking met anderen.

18.2.2 Evalueren

Evalueren is een ander begrip dat te maken heeft met terugkijken op je werkzaamheden. Het gaat veel verder dan reflecteren. Evalueren is een onderdeel van methodisch werken.

Je bent als sportbegeleider doelgericht bezig. Iedere les of training wil je bepaalde doelen realiseren. De volleybaltrainer wil bijvoorbeeld de bovenhandse set-up aanleren, de aerobicbegeleidster wil de conditie van de sporters verbeteren en Floris uit het voorbeeld in de inleiding wil de Verkenners een leuke, actieve middag bezorgen. Na afloop bespreekt Floris de activiteit na met de sporters en de leiding van de groep: hij evalueert. Ging het volgens plan? Vonden ze het leuk? Wat doe ik de volgende keer beslist weer op deze manier? En wat zal ik de volgende keer anders doen?

Vonden ze het leuk?

Door gericht kijken, luisteren, meten en navragen bij de sporters, ga je na of de doelen bereikt zijn of worden. Evalueren hoort dus bij het les- of training geven.

Evalueren:

het vaststellen en beoordelen van het verloop en het resultaat van de les of training, om conclusies voor de volgende les of training te trekken

18-4

Dit klinkt nogal gewichtig. Een eenvoudigere omschrijving van evalueren kan dan ook zijn: Nagaan of de doelen van de les- of training bereikt zijn of worden.

Het doel van Floris was om een leuke sportactiviteit op te zetten voor de Verkenners. Om dat doel te bereiken moest hij nadenken over de manier waarop hij dat wilde doen. Als hij zomaar was begonnen en had gedacht dat hij het ter plekke wel uit zijn mouw zou schudden, dan was het hoogst waarschijnlijk een rommeltje geworden. Floris wilde voorkomen dat hij voor verrassingen kwam te staan. Hij liet het niet aankomen op improviseren. Dat is het op dat moment oplossen van problemen die je beter voor had kunnen zijn. Floris handelde op een methodische en professionele manier.

Floris bereidde de zaak dus grondig voor. Daar hoort overleg met de opdrachtgever (de scoutingclub), de sporters en ondersteuners (zijn vader, de gymleraar) bij. Er moet van alles geregeld en afgesproken worden. Vervolgens voerde Floris de plannen uit met de sporters.

Floris pakt het methodisch aan. Hij heeft geleerd dat je zo het beste resultaat krijgt. Methodisch werken is doelgericht werken. Je werkt op een vaste, doordachte manier om een bepaald doel bereiken. Methodisch werken bestaat uit drie stappen:

- voorbereiden;
- uitvoeren;
- evalueren.

Je ziet dat evalueren een vast onderdeel is van methodisch en professioneel werken.

Evalueren in sport- en bewegingssituaties gebeurt door iedereen die erbij betrokken is. Je ziet hoe een sporter bezig is met een les. Hij evalueert zijn eigen bewegingsgedrag ('Was dit een goede set-up of niet?') en probeert op basis daarvan zichzelf te verbeteren ('De volgende keer moet ik de bal hoger spelen').

Als sportbegeleider heb je ook een oordeel over de uitvoering door de sporter en reageer je met een goedkeuring of een correctie. Als sportbegeleider ga je vaak helemaal in het gebeuren op. Evalueren is echter ook: waar mogelijk afstand nemen en onbevooroordeeld bekijken wat er echt gebeurt en wat de invloed daarvan op de les of training is.

Zelfs iedere toeschouwer is bezig om te evalueren: iedereen die naar sport kijkt, heeft de neiging iets goed of slecht te vinden. Zo zal ook de toeschouwer een oordeel hebben over de set-up van de spelverdeler.

In sport- en bewegingssituaties zijn alle betrokkenen dus steeds bezig met waarnemen, observeren en interpreteren oftewel met evalueren.

Je hebt een oordeel over de uitvoering

18.3 Functies van evaluatie

Waarom is evalueren zo belangrijk voor een sportbegeleider? Dat is het om verschillende redenen. Evalueren heeft de volgende functies:

Functies van evaluatie:

- verbeteren
- bijstellen
- selecteren
- begeleiden
- verantwoorden

18-5

Sirgej heeft de eerste zes handbalwedstrijden met de hoofdtrainer van de handbalvereniging geëvalueerd. De afstandschoten van zijn opbouwspelers bleken nauwelijks tot doelpunten te leiden. In de tactiek van zijn team is het afstandschot erg belangrijk. Sirgej heeft daarom, na deze evaluatie, besloten de trainingsplanning aan te passen en meer aandacht te schenken aan deze belangrijke techniek. Blijkbaar heeft hij deze belangrijke techniek wat verwaarloosd. (verbeteren)

Sirgej traint vandaag met zijn spelers op het afstandschot. Het blijkt dat zijn handballers teveel naar voren springen in plaats van omhoog. Daarom oefent Sirgej het sprongschot met een verdediger. De handballers moeten over de verdediger heen gooien. Na enige tijd blijkt dat de intensiteit van de oefening wel erg hoog is. De handballers raken vermoeid en kunnen niet meer zo hoog springen. Sirgej past daarom de intensiteit van de oefening aan. (bijstellen)

Tijdens de training blijkt dat Tim een beter afstandschot heeft dan Rens, terwijl Rens altijd opbouwspeler is en Tim hoekspeler. Morgens staat de volgende wedstrijd op het programma. Sirgej heeft besloten de opstelling aan te passen. (selecteren)

Aan het eind van de training roept Sirgej zijn spelers nog even bij elkaar. "Goed gewerkt, jongens! Ik heb alle vertrouwen in de wedstrijd van morgen." (begeleiden)

Ik wil echter een verandering in de opstelling aanbrengen. Tim wordt opbouwspeler en Rens wordt hoekspeler. Tim heeft laten zien over een goed afstandschot te beschikken en Rens zal met zijn handigheid vanuit de hoek voor veel gevaar kunnen zorgen". Sirgej gaat dit ook nog aan de ouders van Tim en Rens uitleggen. (verantwoorden)

Verbeteren

Op basis van een goede evaluatie probeer je als sportbegeleider de eerstvolgende les of training beter te geven. Je probeert dingen te veranderen en bij te stellen. Zaken die goed zijn gelopen houd je vast en de gemaakte fouten probeer je te verbeteren. Ervaren sportbegeleiders doen dit al tijdens de les of training.

Bijstellen

Als sportbegeleider zul je geregeld willen weten of de groep waarmee je werkt voldoende vorderingen maakt. En of je de doelen die je hebt gesteld, ook hebt gehaald. Controle op de vorderingen van de sporters kan dan leiden tot het bijstellen van het programma. Zo werkte het in het voorbeeld ook bij Sirgej. De evaluatie van de wedstrijden leidde ertoe dat Sirgej de trainingsplanning bijstelde.

Selecteren

Door evaluatie vel je een oordeel over de verschillende sporters. Dit oordeel kun je gebruiken om te selecteren. De evaluatie kan dan belangrijk zijn bij het samenstellen van de teams, de opstelling en de doorstroming naar andere groepen. In het voorbeeld van het handbalteam heeft de evaluatie geleid tot een aanpassing in de opstelling.

Begeleiden

Evalueren is een belangrijk hulpmiddel om de sporters optimaal te kunnen begeleiden. Door evaluatie kun je de sporters ook informatie geven over de vorderingen en jouw oordeel daarover. Deze informatie werkt vaak motiverend. De sporters vergelijken een persoonlijke score met die van een periode daarvoor, of vergelijken zichzelf met andere sporters. De mening van de trainer aan het eind van een les of na een wedstrijd. "Goed gewerkt, jongens!" zegt Sirgej aan het eind van de training. Dit is ook een vorm van evaluatie, die informatief is en motiverend kan werken.

Verantwoorden

Een reden om te evalueren kan ook zijn dat er klachten komen vanuit de groep, het bestuur, je leidinggevende of de ouders. Het kan zijn dat de resultaten erg tegenvallen en dat je je als sportbegeleider moet verantwoorden. Door (schriftelijke) evaluatie kun je aan andere betrokkenen verantwoording afleggen voor je handelen. Ook kun je jezelf verantwoorden naar je opdrachtgever of je leidinggevende. In het voorbeeld van Sirgej kan hij zowel aan ouders, handballers als aan de hoofdtrainer uitleggen waarom hij de opstelling veranderd heeft.

Als er klachten van ouders komen, is het tijd om te evalueren

18.4 Evaluatiemomenten

Iedere sportbegeleider is onbewust altijd bezig met 'evalueren'. Als sportbegeleider krijg je voortdurend informatie over wat er zich allemaal in je les of training afspeelt. Onbewust koppel je hier vaak een oordeel aan. Tijdens de les of training zal de sportbegeleider zich realiseren dat de les wel of niet lekker verloopt. Of aan het eind van de les of training oordeelt hij of de doelstelling wel of niet bereikt is.

Evaluatiemomenten:

- tijdens de les of training
- aan het einde van de les of training
- na de les of training
- na een langere periode

18-6

Een eerste evaluatie vindt al vrij snel tijdens de les of training plaats. Vaak pak je zaken die niet goed verlopen direct aan en stuur je al tijdens de les of training bij. Denk maar aan Sirgej die de intensiteit van de oefening van het afstandschot aanpast.

Veel sportbegeleiders roepen aan het eind van de les of training de groep nog even bij elkaar voor een goede afsluiting. In een kort groepsgesprek (een duidelijk evaluatiemoment) kun je als sportbegeleider je mening geven over de inzet en vorderingen van de sporters. Je kunt hen ook om hun mening vragen. Bijvoorbeeld over hoe ze de bewegingsvormen hebben ervaren. Sirgej uit ons voorbeeld doet dat ook. Hij geeft aan dat er goed gewerkt is en dat hij de opstelling zal veranderen.

De informatie die je zelf tijdens de les hebt verkregen en de informatie vanuit de groep, kun je na de les of training nog een keer overdenken en op een rijtje zetten. Je kunt dan een aantal aspecten van de evaluatie opschrijven. In de meeste praktijksituaties zal de evaluatie beperkt blijven tot het na de les of training opschrijven van een aantal hoofdpunten en het resultaat meenemen in de voorbereiding van volgende lessen of trainingen. Ook kun je deze informatie gebruiken om te rapporteren aan je leidinggevende.

Een laatste evaluatiemoment is de evaluatie van de vorderingen van de groep na een langere periode. Je kijkt dan terug naar de voorbije periode (bijvoorbeeld week, maand, kwartaal of jaar) en beoordeelt hoe deze periode verlopen is en welke resultaten er geboekt zijn. Op basis van deze evaluatie kun je conclusies trekken voor het vervolg. Sirgej uit ons voorbeeld evalueert de eerste zes handbalwedstrijden samen met de hoofdtrainer en trekt daar conclusies uit.

Als sportbegeleider krijg je doorlopend informatie over de les

18.5 Evaluatievormen

Evalueren doe je aan de hand van maatstaven. Dat zijn uitspraken over wanneer het goed of slecht gedaan is. Deze uitspraken heten ook wel evaluatiecriteria, of in het enkelvoud criterium.

Het eerste criterium is natuurlijk of het doel wel of niet gehaald is. Het doel van Floris was om een leuke sportactiviteit voor de Verkenners op te zetten. Hij moet van te voren bedenken wat hij onder 'leuk' verstaat. Wanneer mag ik de sportactiviteit als 'leuk' (dus als geslaagd) bestempelen? Met andere woorden: welke evaluatiecriteria hanteer ik? Moeten alle jongens de activiteit positief beoordelen? Is het doel niet gehaald als er ook maar één jongen bij is die wat minder enthousiast was? Of is het al voldoende als tien van de twintig jongens het leuk vonden?

Hetzelfde geldt voor Sigej. Hij wil het afstandschot van zijn spelers verbeteren. Maar wanneer is hij tevreden? Als alle handballers zes uit tien pogingen scoren? Als alle handballers omhoog springen in plaats van naar voren?

Waar Floris en Sirgej ook voor kiezen, zij moeten het criterium van te voren bedenken. Anders weet je nooit of je tevreden moet zijn of niet.

Voor een goede evaluatie dien je naar verschillende zaken te kijken. De twee belangrijkste aandachtspunten voor evaluatie zijn:

- het behaalde eindresultaat (het product);
- de manier waarop dit resultaat tot stand is gekomen (het proces).

Op basis van deze aandachtspunten onderscheiden we twee vormen van evaluatie:

Evaluatievormen:

- productevaluatie:

  evaluatie van het resultaat, van de doelstellingen

- procesevaluatie:

  evaluatie van het verloop van de les of training

18-7

We lichten de twee vormen toe.

Productevaluatie

In veel wedstrijdsportsituaties staat het resultaat centraal. Het doet er niet toe hoe de bal het doel ingaat, als hij er maar ingaat. Als we alleen naar het resultaat kijken, spreken we van productevaluatie. Dit resultaat is niet altijd even gemakkelijk vast te stellen.

Het resultaat is soms nauwkeurig vast te stellen. In sporten als atletiek, zwemmen, schaatsen, wielrennen, et cetera is het resultaat vaak precies te meten. Hoe snel, hoe hoog, hoe ver, hoeveel keer, het is allemaal in getallen uit te drukken.

Een atlete heeft hard getraind om tijdens de kampioenschappen in vorm te zijn. De kampioenschappen vormen een evaluatiemoment, het resultaat laat zien of de training wel goed opgebouwd was. Tijdens de wedstrijd doet de atlete mee aan kogelstoten en speerwerpen. Haar resultaten zijn: kogelstoten 8,50 meter en speerwerpen 31,70 meter.

Bij andere sportactiviteiten is het resultaat moeilijker in een objectief getal uit te drukken. Je ziet bij sporten met een jurywaardering, zoals kunstrijden op de schaats, turnen en boksen, geregeld meningsverschillen optreden tussen de juryleden onderling of tussen de jury en de coaches/sporters.

Een turnster werkt haar oefening af en wacht op haar score. Haar turnoefening wordt gewaardeerd naar de technische uitvoering. Zaken als expressiviteit en vloeiende overgangen spelen een rol bij het uiteindelijke oordeel van de jury. Dit oordeel is vaak subjectief.

Procesevaluatie

Meestal kijk je als sportbegeleider niet alleen naar het resultaat van de les of training. Het komt vaak voor dat het resultaat te wensen overlaat, maar dat je toch tevreden terugkijkt op een les of training. Als de doelstelling niet gehaald is, kan dit allerlei oorzaken hebben.

Bij procesevaluatie kijk je als sportbegeleider dus niet naar het resultaat op zich, maar naar de manier waarop het resultaat tot stand is gekomen.

Kasper, een hockeytrainer, heeft net een hockeytraining achter de rug. Hoewel hij de training goed had voorbereid, is deze niet goed verlopen. Hij heeft zijn doelstelling niet bereikt. De hockeyers van hockeyvereniging 'Push' waren erg onrustig en weinig geconcentreerd. Kasper moest de hockeyers vaak tot de orde roepen. De gekozen bewegingsvormen liepen van geen kant. Hoe kwam dat nou?

Tijdens de evaluatie aan het einde van de training gaven de hockeyers aan dat de uitleg over de bewegingsvormen (werkvorm) te lang was en niet goed overkwam.

Als Kasper thuis de training nog eens naloopt, komt hij tot de conclusie dat de gekozen organisatievorm (werken in kleine groepjes) niet werkte, omdat de hockeyers niet zelfstandig genoeg waren. Bovendien waren de gekozen bewegingsvormen achteraf gezien te moeilijk en had hij vaker het eigen voorbeeld moeten gebruiken.

Samenvattend kunnen we dus stellen: bij evaluatie kijk je zowel naar het eindresultaat van de les of lessenreeks (het product), als naar de manier waarop dit resultaat tot stand is gekomen (het proces).

Productevaluatie: wat is mijn tijd?

18.6 Evaluatiemethoden

Spraken we eerder over evaluatievormen, nu gaan we het hebben over evaluatiemethoden. We hebben het dan over manieren waarop je kunt evalueren. In bewegingssituaties kun je op veel manieren evalueren. Sommige methoden zijn vooral geschikt voor toepassing bij productevaluatie, andere zijn met name toepasbaar bij procesevaluatie.

18.6.1 Evaluatiemethoden voor productevaluatie

Voor productevaluatie zijn talloze methoden geschikt. We beperken ons hier tot een aantal in de praktijk gangbare en toepasbare methoden.

Evaluatiemethoden voor productevaluatie:

- prestatieproeven
- circuit
- wedstrijd

18-8

Prestatieproeven

Eén methode om te evalueren is erop gericht om na een bepaalde periode de vooruitgang, de prestatie, van iemand te weten te komen. Na een periode van oefenen laat je de sporters het geleerde uitvoeren, je laat ze een 'proef' afleggen. Vervolgens beoordeel je deze proef.

Turnen: na enkele weken oefenen moeten de sporters het geleerde demonstreren in een langematoefening. De sportbegeleider geeft hiervoor een cijfer.

Conditieles: na een lesperiode van zeven weken, waarin je hebt gewerkt aan het verbeteren van het algemeen uithoudingsvermogen, moeten de sporters de coopertest afleggen. Je noteert de afstanden en geeft de sporters een cijfer aan de hand van daarvoor opgestelde tabellen.

Circuit

Bewegingsvaardigheden of bewegingseigenschappen kun je ook evalueren in een circuit. Hierbij gaan de sporters een aantal stations langs en voeren de, meestal eenvoudige, oefeningen in een zo hoog mogelijk tempo uit. Het aantal keren dat het ze lukt om de opdracht correct uit te voeren binnen de aangegeven tijd, noteer je.

Enkele richtlijnen voor het gebruik van een circuit als evaluatiemethode:

- Zorg voor een goede verdeling van de diverse onderdelen.
- De scores die per onderdeel gehaald kunnen worden, moeten niet te veel verschillen.
- De totaalscore van een circuit moet een goede indicatie zijn voor wat je wilt meten.
- Herhaal het circuit in dezelfde vorm na een periode van opnieuw trainen; de individuele scores van de twee metingen kun je dan vergelijken. Zo kun je vaststellen of iemand veel of relatief weinig vooruitgang heeft geboekt.

Je stelt een circuit samen om het krachtuithoudingsvermogen te evalueren. Je kiest voor een 'werkperiode' van 45 seconden. Je zorgt ervoor dat de belasting over de verschillende spiergroepen gespreid is. Je zet geen onderdelen uit waarbij je dezelfde spiergroepen (bijvoorbeeld de bovenbeenspieren) direct achter elkaar moet gebruiken.

Eén van de opdrachten die in het circuit voorkomen, is touwtjespringen. De hoogste score bij touwtjespringen is 96 keer in 45 seconden. Een ander station is een slalomparcours dat de sporter zo snel mogelijk heen en weer moet afleggen. De hoogste score daarbij is 20. Je deelt de score van het touwtjespringen door 4, omdat anders degene die goed kan touwtjespringen te veel in het voordeel is ten opzichte van degene die de hoogste score haalt bij het slalomparcours.

Wedstrijd

In veel gevallen is de wedstrijdsituatie een uitstekende manier om de vooruitgang of het beheersingsniveau te evalueren. Een sporter kan soms tijdens de training een geweldige beheersing van technieken laten zien. Dat is echter nog geen garantie voor een goede prestatie onder wedstrijddruk. Een oefenwedstrijd, een selectiewedstrijd of een 'scherp gespeelde' onderlinge wedstrijd kun je zien als een evaluatiemethode waaruit blijkt hoe de sporters er echt voorstaan.

18.6.2 Evaluatiemethoden voor procesevaluatie

Vaak wil je niet alleen naar het resultaat kijken, maar naar het hele proces. Dan kun je beter andere evaluatiemethoden toepassen. Vaak vraag je hierbij ook naar het oordeel van de sporters, zeker als het gaat om doelen op het gebied van plezier, samenwerking en zelfstandigheid.

Evaluatiemethoden voor procesevaluatie:

- evaluatieformulieren (onder andere vragenlijsten)
- groepsgesprekken
- individuele gesprekken

18-9

Evaluatieformulieren

Evaluatieformulieren gebruik je om aan de hand van vooraf vastgelegde punten het proces te evalueren. Je let en scoort gericht op zaken die met het hele proces te maken hebben. Dit kun je onder andere doen door een vragenlijst af te nemen. Hierbij stel je jezelf of de sporters vragen over het verloop van de les(sen) of training(en).

Groepsgesprekken

Het groepsgesprek is in sportsituaties de meest toegepaste manier om het proces te evalueren. Veel sportbegeleiders hebben de gewoonte om aan het eind van een les of training nog even met de groep te praten over het verloop van de les of training. Hierin kun je als sportbegeleider zelf je indrukken weergeven en ook de sporters kunnen erin aangeven wat ze goed of slecht aan de les vonden. De mening van de sporters vormt een onderdeel van de evaluatie. Zo wordt het beeld van de les of training completer. Jij krijgt zo bovendien een indruk van je eigen functioneren.

Natuurlijk kun je ook na een periode speciaal de tijd nemen om eens wat uitgebreider stil te staan bij het hele proces. Verstandig is het om een dergelijk gesprek goed voor te bereiden. Maak een gesprekslijst, waarop je voor jezelf aangeeft over welke onderwerpen je met de sporters het gesprek wilt voeren. Misschien zijn er ook onderwerpen die je juist niet met de hele groep wilt bespreken, maar alleen met individuele sporters.

Individuele gesprekken

Dat wat we bij groepsgesprekken hebben beschreven, geldt natuurlijk ook voor individuele gesprekken. Ook hierdoor krijg je een indruk van de mening van de sporter over zaken die met de les of training, de wedstrijd of de randvoorwaarden te maken hebben. Bovendien heb je hierbij de gelegenheid om de rol en het functioneren van de sporter tijdens de les of training te bespreken.

Het is belangrijk om regelmatig een individueel gesprek te hebben met een sporter

18.7 Testen en meten

Naast de evaluatievormen en de evaluatiemethoden, onderscheiden we ook nog zogenaamde evaluatie-instrumenten. Deze zet je in om te testen en te meten. Waar het gaat om het meten van bewegingseigenschappen (coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid) kun je verschillende testen en meetinstrumenten gebruiken.

Zodra je een test gedaan hebt, krijg je daarvan een uitslag. Iedereen wil zijn uitslag graag vergelijken met die van anderen of met die van zichzelf op een eerder tijdstip. Of vergelijken met standaardgegevens. Je wilt een rijtje getallen met de conclusie; dat is voldoende en dat is onvoldoende. Je wilt weten hoe je er voor staat. Meten is weten.

Alexander valt bij de shuttlerun test uit in trap 11. Zijn vriend kwam niet verder dan trap 4. Hij begrijpt gelijk dat hij een beter uithoudingsvermogen heeft dan zijn vriend.

Een testuitslag interpreteren is niet altijd zo makkelijk. Wat zeggen die getallen? Hoe moet je ze begrijpen in verband met ander vergelijkingsmateriaal? Daarom zul je als sportbegeleider met iemand die van deze dingen meer afweet moeten overleggen. Samen kun je overleggen wat de gegevens eigenlijk te betekenen hebben. Ook zijn er vaak standaardtabellen beschikbaar waaruit je kunt afleiden wat goed en minder goed is.

We geven hier een beschrijving van diverse testen en metingen. Je zult er wellicht een aantal kennen of al eens uitgevoerd hebben.

We gaan in deze paragraaf nader in op testen en metingen van:
- coördinatie;
- lenigheid;
- uithoudingsvermogen;
- kracht;
- gezondheid.

Coördinatie

Meestal meet je coördinatie door de verschillende technieken te observeren. Deze zijn per sport nogal specifiek. Vaak kun je een checklist gebruiken.

Testen van coördinatie:

- checklist voor technieken
- stokvangen

18-10

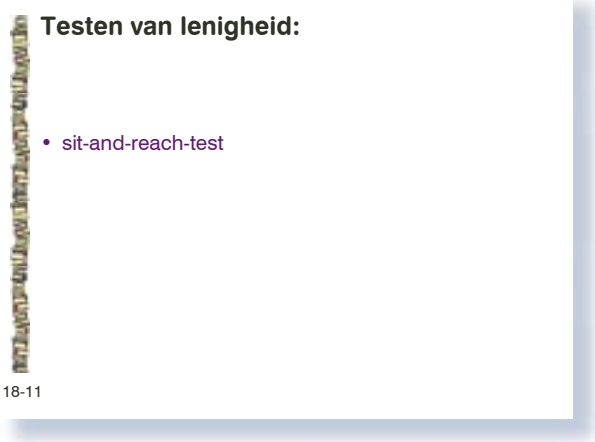
Ook is er een algemene test mogelijk voor de oog-handcoördinatie. Een goede oog-handcoördinatie is voor veel technieken van belang. De oog-handcoördinatie is het samenspel tussen het waarnemen met je ogen en het reageren met je handen. Een test hiervoor is het stokvangen.

Het stokvangen gaat als volgt: iemand houdt een korte stok aan de bovenkant vast. Jij houdt je voorkeurshand klaar aan de onderkant van de stok. Zodra de ander de stok loslaat, probeer je die te vangen. Jij weet natuurlijk niet wanneer de stok los wordt gelaten.

Coördinatie: wanneer pak ik de rekstok?

Lenigheid

Lenigheid kun je goed meten met de sit-and-reach-test:



De zogenaamde sit-and-reach-test bepaalt de lenigheid van je hamstrings in combinatie met je bekken en onderrug. Bij deze test moet je met beide handen een schuifje op de doos of een turnbank in de lengte langzaam wegduwen. Hierbij zit je op de grond met gestrekte benen, je blote voetzolen tegen de doos of bank. Beide knieën moeten op de grond blijven. De behaalde score, een afstand in centimeters, moet je minimaal twee seconden kunnen vasthouden.

sit-and-reach

Score	Mannen	Vrouwen
Zeer goed	+ 45	+ 50
Goed	+ 38	+ 42
Voldoende	+ 28	+ 33
Slecht	< 15	< 20

Uithoudingsvermogen

Als je het hebt over ‘volhouden’ bedoel je meestal het duuruithoudingsvermogen: het vermogen om een inspanning gedurende een langere tijd vol te houden. Dit kun je op verschillende manieren testen.

Testen van uithoudingsvermogen:

- shuttlerun test
- Coopertest

18-12

Bij de 20-meter shuttlerun test maak je gebruik van een cassettebandje waarop telkens een piep te horen is. In de test zet je een traject van 20 meter uit. Sporters moeten heen en weer lopen tussen die 20 meter. Als er een piep (of ‘beep’) te horen is, moet de overkant bereikt zijn. De sporter keert om en loopt terug. Het tempo begint met rustig dribbelen, maar neemt per minuut toe. De sporter moet dus steeds sneller lopen om de overkant op tijd te bereiken. Lukt dit twee keer achter elkaar niet, dan is voor die sporter de test beëindigd. De trap waarin hij zich dan bevindt, noteer je. Hoe langer de sporter de test volhoudt, hoe beter het duuruithoudingsvermogen.

De bedoeling van de Coopertest is om in precies 12 minuten zover mogelijk te lopen (rennen). De afgelegde afstand geeft dan een ruwe schatting voor het duuruithoudingsvermogen van de sporter. Het beste kan de sporter een tempo kiezen dat hij constant kan volhouden. Als hij toch te moe wordt, rent hij iets langzamer of wandelt hij een poosje. Deze test is lastiger dan de shuttlerun test. De sporter moet namelijk wel enig tempo- en inschattingsgevoel hebben. De test is eenvoudig te gebruiken voor de sporter om zelf zijn eigen conditie bij te houden.

Conditie	Sexe	< 30 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	> 50 jaar
zeer slecht	M	<1600 m	<1500 m	<1400 m	<1300 m
	V	<1500 m	<1400 m	<1200 m	<1100 m
slecht	M	1600-2000 m	1500-1900 m	1400-1700 m	1300-1600 m
	V	1500-1800 m	1400-1700 m	1200-1500 m	1100-1400 m
voldoende	M	2000-2400 m	1900-2300 m	1700-2100 m	1600-2000 m
	V	1800-2200 m	1700-2000 m	1500-1900 m	1400-1700 m
goed	M	2400-2800 m	2300-2700 m	2100-2500 m	2000-2400 m
	V	2200-2700 m	2000-2500 m	1900-2300 m	1700-2200 m
zeer goed	M	>2800 m	>2700 m	>2500 m	>2400 m
	V	>2700 m	>2500 m	>2300 m	>2200 m

Normtabel coopertest

Kracht

Sterk zijn heeft vooral te maken met kracht. Maar kracht is een ruim begrip: er zijn verschillende vormen van kracht. Bijvoorbeeld sprongkracht van een volleyballer of de maximaalkracht van een gewichtheffer. Voor het meten van kracht zijn de volgende testen mogelijk.

Testen van kracht:

- push up
- sit up
- jump-and-reach-test
- knijpkrachttest

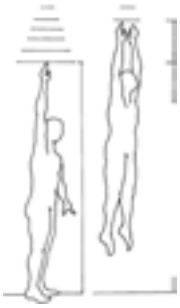
18-13

Push up noemen we ook wel opdrukken. Hierbij test je de duurkracht of het krachtuithoudingsvermogen van de sporter. Met een maximale vormspanning (als een plank) drukt de sporter zichzelf telkens op, waarbij hij alleen steunt op handen en tenen. Zijn armen plaatst hij op schouderbreedte, onder zijn borst, waarbij hij doorzakt tot de borst de grond raakt. Vrouwen voeren de test vaak uit door te steunen op de knieën. De sporter moet zoveel mogelijk herhalingen uitvoeren.

Push up

De sit up is ook een test voor het krachtuithoudingsvermogen, ditmaal van de buikspieren. Vanuit de uitgangshouding, liggend op de rug met gebogen knieën en met de voeten op de grond, komt de sporter telkens een klein stukje op. De schouderbladen houdt hij continue van de grond. De sporter moet voorkomen dat hij met zijn handen aan zijn nek of hoofd trekt. Gedurende 1 minuut maakt hij zoveel mogelijk herhalingen.

Met de jump-and-reach-test, oftwel de verticale hoogtesprong, meet je de explosieve afzetkracht. De sporter springt vanuit stand zo hoog mogelijk, waarbij hij inveert en zijn armen meeneemt. De spronghoogte wordt gemeten door tegen een bord aan te tikken.



Met de knijpkrachttest meet je met behulp van een dynamometer de maximaal statische knijpkracht. Statisch wil zeggen dat je kracht levert zonder dat je een beweging met die spier veroorzaakt. De sporter houdt de dynamometer vast in zijn hand, terwijl zijn arm ontspannen naast zijn lichaam hangt.

Dynamometer

Snelheid

Op snelheid iets presteren houdt op zodra je moe wordt. Ook voor snelheid geldt dat er verschillende vormen zijn. Het kan de snelheid van een kleine beweging zijn, van een spiergroep, zoals een stoot bij karate. Maar je kunt ook spreken van de startsnelheid bij de 500 meter schaatsen.

Testen van snelheid:

- shuttle sprint
- 30m. sprint vliegende start
- 35m. sprint staande start

18-14

De shuttle sprint gaat als volgt: 10 keer versnellen tussen 2 lijnen die 5 meter uit elkaar liggen. Hiermee test je vooral het acceleratievermogen. Dat is het vermogen om telkens op snelheid te komen. Je kunt hem ook uitvoeren in 5x10m.

30m. sprint met een vliegende start is een test voor de maximale snelheid die je over 30 m. kunt volhouden. Een vliegende start houdt in dat de sporter bij het passeren van de startlijn al op maximale snelheid ligt. Dan gaat de tijdmeting in en na 30 m. wordt de tijd weer stilgezet. Dat meet je met speciale apparatuur.

35m. vanuit staande start is het vanuit stilstand zo snel mogelijk de 35m. afleggen. Deze test zegt iets over het acceleratievermogen. Maar je kunt dit ook testen als de sporter 20m. of 30m. sprint.

Gezondheid

We hebben hier beschreven hoe je de fysieke eigenschappen kunt testen. Maar om te weten of de sporter goed kan presteren, moet je ook een beeld hebben van zijn gezondheid. Meestal worden hiervoor meer metingen en testen uitgevoerd. Een verzameling metingen en testen noemen we een testbatterij. Bekende voorbeelden hiervan zijn de FIT-kit en de Moper-fittest.

Testen en metingen van gezondheid:

- gewichtsbepaling
- vetpercentagemeting
- bloeddrukmeting
- hartfrequentiemeting

18-15

Gewichtsbepaling en vetpercentagemeting

Het bepalen van iemands gewicht doe je om vast te stellen of er sprake is van overgewicht of ondergewicht. Het gaat dan om een vergelijking met het gemiddelde van de leeftijdsgroep. Dit zegt op zich niet zoveel. De situatie van die ene persoon kan speciaal zijn.

Misschien is die persoon wel heel gespierd door training en dus zwaarder dan zijn leeftijdsgenoten.

Het totale lichaamsgewicht wordt voor een deel bepaald door de hoeveelheid vet, ook wel vetpercentage genoemd. Het vetpercentage van een gemiddelde niet-sportende volwassen man is ongeveer 15% van zijn lichaamsgewicht. Bij een gemiddelde niet-sportende vrouw is dit ongeveer 25%.

Mick weegt 75 kilogram en heeft een vetpercentage van 12%. Dat houdt in dat 12% van zijn totale lichaamsgewicht uit vet bestaat en dat is dus 9 kilogram. Mick is blij met zijn percentage. Hij weet heel goed dat te veel vet nadelig is voor de sportprestatie omdat het energie kost om vet mee te slepen.

Een te hoog vetpercentage is niet alleen nadelig voor de sportprestatie, het is ook slecht voor de gezondheid. Om maximaal te kunnen presteren is het bij bijna alle sporten waarbij je 'je lichaam meedraagt' voordelig om een laag vetpercentage te hebben. Te veel vet vergroot de belasting. Vergelijk het maar met hardlopen met een rugzak op.

Echter, ook een te laag vetpercentage is slecht voor de gezondheid. Wanneer het vetpercentage bij mannen minder dan 6% en bij vrouwen minder dan 8% is, dan is dit riskant wanneer tijdens het sporten de voorraad glycogeen uitgeput raakt. Het lichaam verbrandt dan geen vetten meer maar eiwitten. Bovendien zijn vetten van belang voor de bescherming van onze organen.

Lichaamsvet wordt onder meer opgeslagen onder de huid. De dikte van deze laag kan gemakkelijk worden gemeten door de huid op te tillen. De nauwkeurigheid van de meting wordt groter door op meerdere plaatsen de dikte te meten.

Biceps

Triceps

Subscapulair

Supra-iliacaal

Bloeddrukmeting

Niet alleen het lichaamsgewicht en het vetpercentage bepalen of je gezond bent. Ook de bloeddruk is een belangrijke factor. Bloeddruk is de druk die het bloed uitoefent op de wand van de bloedvaten. Deze meet je meestal in de grotere slagaderen (bijvoorbeeld in de bovenarm) met behulp van een bloeddrukmeter. Hierbij plaats je een manchet om de bovenarm en pompt deze op. Bij het teruglopen van de druk vangt de meter de bloeddruksignalen op.

De bloeddruk wisselt nogal. Als het hart pompt, is de druk hoger (de bovendruk). In de rustfase van het hart is deze lager (onderdruk). Een bloeddruk van 120/80 voor respectievelijk de boven- en onderdruk is optimaal. Echter voor goed getrainde sporters geldt in principe hoe lager de bloeddruk, hoe beter de conditie!

Bloeddrukmeting

Met name de onderdruk zegt iets over je gezondheid. Veel goed getrainde sporters zullen een onderdruk van bijvoorbeeld 70 hebben. Bij een te hoge bloeddruk (hypertensie) is de onderdruk bij herhaling hoger dan 90, bij een te lage bloeddruk (hypotensie) is de onderdruk bij herhaling lager dan 65. De bovendruk wisselt voortdurend omdat deze onderhevig is aan onder meer inspanning, stress, medicijnen, roken en alcohol.

Hartfrequentiemeting

De hartfrequentie (HF) is het aantal slagen dat het hart maakt per minuut. De HF is een aanwijzing voor de intensiteit van de training (was de training niet te zwaar of juist te licht?). Of om te kijken of de sporter fit of gezond is en of zijn uithoudingsvermogen is verbeterd. De HF is dus een belangrijke maat tijdens het sporten.

De HF meet je altijd aan een slagader. Aan een slagader kun je elke slag van het hart voelen. Op twee plaatsen loopt een slagader zodanig dicht onder de huid dat de HF er makkelijk voelbaar is. Die plaatsen zijn de pols (polsslagader) en de hals (halsslagader). De polsslagader loopt aan de duimzijde door de onderarm. Je kunt deze slagader voelen aan de binnenzijde van het bot aan de duimzijde van de pols. In de hals loopt de slagader tussen het strottenhoofd en de halsspier. Deze is het best te voelen als je je hoofd iets naar achteren houdt door bijvoorbeeld naar het plafond te kijken. Om de HF aan een van deze slagaders te meten moeten de vingertoppen van wijs- en middelvinger op de huid boven de slagader worden geplaatst. Druk niet al te hard omdat anders de slagader dichtgedrukt wordt, waardoor de bloedstroom stopt en je niets meer voelt. Je kunt natuurlijk ook een hartslagmeter gebruiken.

HF meting aan de hals en pols

Voor het meten van de HF in rust tel je het aantal slagen van het hart gedurende 60 seconden. Je meet een volle minuut om de meetfout zo klein mogelijk te houden. Meet je bijvoorbeeld maar 10 seconden en tel je één slag fout, dan heb je al een afwijking van 6 slagen per minuut en dat is bijna 10%. Tijdens inspanning meet je juist gedurende een korte tijd, namelijk 10 à 15 seconden. Het aantal slagen in 10 seconden vermenigvuldig je vervolgens met 6 (bij 15 seconden maal 4). Reden om gedurende korte tijd te meten is dat de HF snel daalt als je met inspanning stopt. Als je dan 30 tot 60 seconden meet krijg je nooit de HF die de intensiteit van de geleverde inspanning weergeeft.

18.8 In de sportpraktijk

Daniëlle doet niet alleen ondersteunende werkzaamheden bij fitnesscentrum 'Quick-Fit', maar begeleidt ook een aantal beginnende fitnessers. Ze legt de verschillende oefeningen uit en ziet toe dat de oefeningen goed uitgevoerd worden. Op dit moment zijn drie beginners aanwezig. Daniëlle loopt rond en maakt met iedereen een praatje. Ze merkt aan Roel dat hij toch wel wat moeite heeft met het trainingsprogramma dat hij gekregen heeft van Petra. Daniëlle heeft dat gezien aan de wijze waarop Roel enkele oefeningen uitvoert. Ook vertelt hij dat hij de hele week spierpijn gehad heeft, omdat 'hij zo goed getraind heeft'. Daniëlle heeft Roel al een paar keer opgedragen de oefeningen met minder gewicht uit te voeren. Maar Roel wil niet onderdoen voor zijn vriend Lars. Dat bleek al bij de introductieles van Petra. Hij heeft toen net zo lang op Petra ingepraat totdat hij hetzelfde schema als Lars kreeg.

Daniëlle moet altijd haar evaluaties opschrijven. Ze neemt zich nu voor om haar evaluatie niet alleen op te schrijven, maar ook zo snel mogelijk met Petra te bespreken. Misschien dadelijk al, wanneer Petra klaar is met de groepsles.

Evalueren is een onderdeel van professioneel en methodisch werken. Je moet de keuzes die je gemaakt hebt kunnen verantwoorden. Deze keuzes kunnen te maken hebben met: gehanteerde regels, de uitleg, bewegingsvormen, organisatie, veiligheid en het gebruik van de accommodatie en materialen.

Tip 1

Neem de tijd om goed te evalueren. Je zult er de volgende lessen of trainingen veel voordeel aan hebben. Het op papier zetten van de evaluatie zorgt er voor dat je jezelf niet alleen dwingt om er de tijd voor te nemen, maar het voorkomt ook dat gegevens verloren gaan. Ook kun je door schriftelijke evaluaties over een langere periode evalueren en makkelijker rapporteren aan je leidinggevende. Bovendien ben je beter in staat om je te verantwoorden.

Tip 2

Denk na over de wijze waarop je wilt evalueren. Daarbij is het van belang dat je zowel kijkt naar het product als naar het proces. Om goed te kunnen evalueren moet je vooraf al nadenken over waarop je wilt letten (de criteria) en de methoden die je wilt gebruiken voor zowel de productevaluatie als de procesevaluatie. Stem dit goed af met je leidinggevende en je collega's, zodat misverstanden voorkomen worden.

Tip 3

Evalueer ook tijdens de les of training! Neem even wat afstand en observeer (doel)gericht wat er gebeurt. Kijk daarbij zowel naar het proces als naar het product. Durf in te grijpen als je tot de conclusie komt dat het niet loopt zoals je had verwacht. Ga na hoe dat komt en bedenk wat je kunt doen om dit op te lossen. Wijk desnoods van de lesvoorbereiding af.

Tip 4

Denk na over welke informatie belangrijk is of kan zijn. Rapporteer je bevindingen aan je leidinggevende. Rapporteer kort en bondig de relevante zaken op een begrijpelijke manier. Probeer samen met je leidinggevende conclusies te trekken over het product en het proces van de les of training en de consequenties voor volgende lessen of trainingen.

Tip 5

Ben ook kritisch naar je eigen rol. Alleen dan kun je leren van vorige lessen of trainingen. Ga constructief om met kritiek. Realiseer je dat kritiek positief bedoeld is ter verbetering en ontwikkeling van je lesgeefgedrag. Ga daarom niet in de verdediging.

THEMA 19 Sportieve recreatieactiviteiten

19.1 Inleiding

Bij het woord 'sport' denken we vaak aan topsport of aan wedstrijdsport. Het merendeel van de Nederlanders doet echter aan recreatiesport of bewegingsrecreatie. Dit noemen we ook wel sportieve recreatie.

Het recreatieteam van sportcamping 'Duinzand' bestaat uit een sportleider en drie sportbegeleiders. De campinggasten willen dit jaar wel eens een ander soort zeskamp, een waterzeskamp. Janus de sportleider bespreekt dit verzoek met zijn recreatieteam. Hij geeft aan dat dit nogal wat voorbereidingen vraagt. Bovendien is het recreatieteam erg afhankelijk van het weer. De waterzeskamp kan alleen bij goed weer plaats vinden. Het team moet dus improviseren en alle voorbereidingen treffen. Zo gauw als het weer goed en het water aangenaam is, zullen ze de waterzeskamp door laten gaan en andere activiteiten moeten schrappen. Ook zullen ze dit goed moeten communiceren met de campinggasten. Janus spreekt af dat de draaiboeken voor de waterzeskamp gemaakt zullen worden. Eerst gaat hij nog toestemming vragen aan de directie van sportcamping 'Duinzand'. Het volgende werkoverleg wil Janus het voorbereidingsdraaiboek en de taakverdeling bespreken.

Als sportbegeleider krijg je te maken met wedstrijdsport, maar ook met sportieve recreatie. Bij sportieve recreatie krijg je te maken met het organiseren en begeleiden van allerlei activiteiten, zoals sportdagen, (sport)toernooien en zeskampen. We noemen dat sportieve recreatieactiviteiten. Meestal hebben deze activiteiten een wedstrijdkarakter. Sporters meten zich met anderen tijdens het activiteitenprogramma. Voor een sportbegeleider is het belangrijk dat hij weet wat er allemaal komt kijken bij de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van een activiteitenprogramma. In dit thema gaan we vooral in op de voorbereiding van sportieve recreatieactiviteiten.

De inhoud van dit thema:

19.2 Wat zijn sportieve recreatieactiviteiten?

19.3 Het activiteitenprogramma

19.4 Het voorbereidings- en het dagdraaiboek

19.5 Wedstrijdschema's

19.6 In de sportpraktijk

19-1

19.2 Wat zijn sportieve recreatieactiviteiten?

Sommige mensen sporten bij een vereniging. Zij sporten omdat ze willen winnen of hun eigen prestaties willen verbeteren. Enkelen doen er zelfs alles voor om de top te bereiken. De meeste mensen sporten echter minder fanatiek. Zij sporten voor de gezondheid, voor de gezelligheid of voor de ontspanning. Sport is dan iets lekker voor jezelf doen, even uitblazen naast de dagelijkse verplichtingen als werk of studie. De nadruk ligt hier niet zozeer op het prestatiemotief. Deze vorm van sport noemen we sportieve recreatie.

Activiteiten uit de sportieve recreatie komen we in tal van situaties tegen. In de zorg- en welzijnssector, het onderwijs, de recreatief-toeristische sector, maar ook in de sportsector zelf. Zelfs in sportverenigingen waar het accent op presteren gelegd wordt, komen we sportieve recreatieactiviteiten tegen. We noemen dit nevenactiviteiten.

Sportieve recreatieactiviteiten:

1 eenmalige sport- en spelactiviteiten

2 eenmalige sport- en spelactiviteiten met een leerdoel

3 sporttoernooien

4 sportieve evenementen

5 tochten

6 meerdaagse cursussen

19-2

Er is een groot aanbod aan sportieve recreatieactiviteiten. Sportieve recreatieactiviteiten zijn in zes categorieën onder te verdelen:

1 Eenmalige sport- en spelactiviteiten
Denk aan een uurtje volleyballen met de sportbegeleider als scheidsrechter of een uurtje waterspelen in het zwembad.

2 Eenmalige activiteiten met een leerdoel
Bij deze activiteiten is iets aanleren aan de orde. Bijvoorbeeld het leren boogschieten of het leren van een streetdance. Ook hier kan iedereen aan mee doen. Een dergelijke activiteit duurt ongeveer twee uur.

3 Een sporttoernooi
Denk hierbij aan een pannavoetbaltoernooi voor teams of een badmintontoernooi voor individuen. Meestal duurt een toernooi een dagdeel (3 tot 4 uur).

4 Sportieve evenementen
Bijvoorbeeld een zeskamp voor de campinggasten of een survivalrun voor bedrijventeams uit de regio. Je mag hierbij wel rekenen op een tijdsbesteding van twee dagdelen.

5 Tochten
Denk aan een speurwandeltocht of een trekking met bepakking. Afhankelijk van de soort tocht kan deze van enkele uren tot een week duren. Er zijn zelfs tochten die nog meer tijd vragen.

6 Meerdaagse cursussen
Bijvoorbeeld een zeilcursus of een bergsportcursus. Het woord 'meerdaagse cursus' geeft al aan dat deze meerdere dagen, vaak een lang weekend of een week, in beslag neemt.

Bij sportieve recreatieactiviteiten spreek je zelden over 'de training'. Dit is een woord dat specifiek in de sport gebruikt wordt. Bij sportieve recreatieactiviteiten spreken we eerder over 'de les'. Een term die we het meest tegen komen is het 'activiteitenprogramma'.

Een gps-tocht

19.3 Het activiteitenprogramma

De sportbegeleider is verantwoordelijk voor het begeleiden van het activiteitenprogramma. Net als bij lessen of trainingen gebeurt dit planmatig. Eerst denk je na wat en hoe je het gaat doen: programmavoorbereiding. Dan begeleid je het activiteitenprogramma: programma-uitvoering. Tenslotte denk je weer na over hoe alles verlopen is: programma-evaluatie. Planmatig werken noemen we dat. In elke fase moet je aan verschillende zaken denken.

Begeleiden van het activiteitenprogramma:

- voorbereiding
  - beginsituatie en doelstelling
  - ontwikkeling programma
  - organisatie
- uitvoering
  - begeleiding
  - sfeer
  - veiligheid en hygiëne
- evaluatie

19-3

Voorbereiding

Bij voorbereiding moet je denken aan het analyseren van de beginsituatie, de programma-ontwikkeling en de programmaorganisatie.

Beginsituatie en doelstelling

Zoals bij alle sportactiviteiten gaan we ook bij sportieve recreatieactiviteiten uit van de beginsituatie. Als sportbegeleider moet je de beginsituatiefactoren vaststellen. Zo zul je vooral moeten weten met welke groep (aantal, leeftijd, niveau, prestatief of recreatief) je te maken krijgt. Maar ook informatie over de verschillende individuele sporters uit de groep kan van belang zijn. Daarnaast is het nuttig dat je weet wat de omstandigheden (accommodatie, tijdstip, weersvoorspelling, organisatieteam en dergelijke) zijn en in welke sfeer het activiteitenprogramma plaats moet vinden. Sfeer is een belangrijk aspect bij sportieve recreatieactiviteiten. Deze bepaalt in belangrijke mate het behalen van de doelstellingen.

Op Sportcamping 'Duinzand' vindt wekelijks een volleybaltoernooi plaats. Je kunt stellen dat het een ware traditie geworden is. Aan dit toernooi nemen veel teams deel. Tegenwoordig wordt gestreden om een echte wisselbeker. Teams gaan telkens serieuzer met dit toernooi om. De fanatieke spelers smashen hard en hebben veel commentaar op de scheidsrechters. De sfeer is niet meer zo plezierig als in het begin. De betere volleyballers beginnen samen een team en de jongere sporters haken af. De deelname aan dit toernooi loopt langzaam terug.

Het recreatieteam besluit om dit jaar hun bevindingen met de campinggasten te bespreken. Ze nodigen de betere teams van afgelopen jaar én sporters die in de loop der jaren zijn afgehaakt uit. Gezamenlijk concluderen ze dat het volleybaltoernooi in een andere sfeer moet plaatsvinden.

Ook jijzelf als sportbegeleider hoort bij de beginsituatie. Hoeveel weet je van sportieve recreatieactiviteiten en hoeveel ervaring heb je met het begeleiden van een activiteitenprogramma?

Voordat je het activiteitenprogramma kunt ontwikkelen moet je ook weten wat de aanleiding was voor het activiteitenprogramma is én wat de bedoeling is.

Ontwikkeling

Je ontwikkelt het activiteitenprogramma en plant eventueel de verschillende onderdelen. Denk daarbij aan vragen als:

- Hoe schat ik de verwachtingen, wensen en mogelijkheden van de sporters in?
- Gaat het om een programmacyclus of een eenmalig activiteitenprogramma?
- Moet ik het activiteitenprogramma zelf ontwikkelen, helpt mijn leidinggevende mij bij het ontwikkelen of krijg ik dit programma compleet aangereikt door mijn leidinggevende? Bestaat het activiteitenprogramma uit meerdere onderdelen?

Organisatie

Bij het organiseren van het programma moet je aan het volgende denken:

- Leidinggevende
  Stem de organisatie goed af met je leidinggevende. Krijg je de opdracht van je leidinggevende om een programma voor te bereiden, vraag dan aan hem of haar wat er al geregeld is en vast ligt met betrekking tot de beginsituatie en de opzet van het programma.
- Programma-opzet
  Ga na hoe het programma opgezet is. Denk hierbij aan: het inschrijven van sporters, de aard van de sportieve recreatieactiviteit, de sfeer waarin het activiteitenprogramma plaats moet vinden en het wedstrijdschema.

- Accommodatie en materialen
  Ga tijdig na of de accommodatie en de benodigde materialen beschikbaar zijn op het moment dat de activiteit plaats gaat vinden.
- Organisatieteam
  Als er meerdere sportbegeleiders nodig zijn om te organiseren en te begeleiden, ga dan na hoe de taken verdeeld zijn of kunnen worden. Wie is waarvoor verantwoordelijk? Hoe wordt gecommuniceerd? Wat is jouw rol?
- Financiën
  Ga na of er geld beschikbaar gesteld is en waaraan je dat eventueel uit mag geven. Ga tevens na hoe een en ander geregeld is. Wie beschikt over het budget, wie mag dit uitgeven en hoe worden de uitgaven verantwoord?
- Publiciteit
  Ga na wat er ten aanzien van publiciteit geregeld is. Zorg via publiciteit dat de sporters tijdig op de hoogte zijn van de activiteit en hoe zij zich kunnen aanmelden voor de activiteit.

Uitvoering

De sportbegeleider heeft verschillende begeleidingstaken. Tijdens de voorbereiding is duidelijk geworden wat van jou tijdens het activiteitenprogramma verwacht wordt. De begeleiding is in ieder geval gericht op het ondersteunen van de sporters bij het realiseren van de doelstelling. Tevens bewaak je de sfeer, de veiligheid en de hygiëne. Waar nodig grijp je in en stel je bij.

Evaluatie

Het activiteitenprogramma zit er op. Althans, voor de sporters. Jij bent nog niet klaar. Je bent nog verantwoordelijk voor de nazorg en de evaluatie.

Na afloop moet je nog verschillende zaken afhandelen. Je moet de materialen opruimen en terugbrengen, je moet verschillende mensen nog bedanken voor hun hulp en je moet de financiën nog afhandelden. Mogelijk dat je ook nog wat napubliciteit moet verzorgen. Een artikel voor in het verenigingsblad, een artikel in de krant of foto's voor op de website.

Na afloop van het activiteitenprogramma blik je terug op het verloop van het activiteitenprogramma en op de werkzaamheden die jij hebt verricht (procesevaluatie). Tevens kijk je naar het resultaat dat bereikt is (productevaluatie). Zijn de doelstellingen bereikt en waren de sporters tevreden? Tenslotte rapporteer je je bevindingen aan je leidinggevende.

19.4 Het voorbereidings- en het dagdraaiboek

Sportieve recreatieactiviteiten vragen vaak veel planning. Zeker in het geval van toernooien of evenementen. Voor deze grootschalige activiteitenprogramma's wordt vaak een draaiboek opgesteld. Een draaiboek is eigenlijk een uitgebreid werkplan. We maken onderscheid in een voorbereidingsdraaiboek en een dagdraaiboek.

Draaiboeken:

- voorbereidingsdraaiboek:
  schema waarin staat aangegeven wat er gedaan moet worden ter voorbereiding van een activiteit, wie wat doet en wanneer dat klaar moet zijn
- dagdraaiboek
  schema waarin in chronologische volgorde staat aangegeven wat er allemaal moet gebeuren op de dag van de activiteit zelf, wie wat doet en op welk tijdstip

19-4

Het werken met draaiboeken kan je veel tijd besparen. De kans dat je iets vergeet, is klein en iedereen weet waar hij aan toe is. De sportbegeleider krijgt deze gegevens meestal aangereikt. Je hoeft dit niet zelf te bedenken. Wel moet je op de hoogte zijn van de totale organisatie en jouw rol daarbinnen.

Het is handig om een draaiboek te maken voor een activiteitenmiddag

Bij de voorbereiding van het activiteitenprogramma denk je eerst na over de aanleiding en de doelstelling, de beginsituatie en het organisatieteam. Met een draaiboek bereid je het activiteitenprogramma verder voor.

	Toernooien	Sportieve evenementen	Tochten
Aanleiding	De welzijnsafdeling van de gemeente Vinkendam heeft de lokale sportraad gevraagd om in het kader van kindervakantiewerk voor ongeveer 60 jongeren van 14 tot 16 jaar een 'streetsoccer-toernooi' te organiseren.	Enkele campinggasten hebben het recreatieteam van een camping gevraagd of ze eens bij mooi weer een 'waterzeskamp' willen organiseren tussen teams van de verschillende campingvelden.	Buurtvereniging 'Meulenwiek' bestaat 25 jaar en wil voor alle buurtbewoners een 'fietsoriëntatietocht' georganiseerd hebben.
Doel en opzet	Het voorbereiden en uitvoeren van een streetsoccertoernooi volgens het halve competitiesysteem in twee poules met een afsluitende finale tussen de poulewinnaars. Het moet voor de jongeren een moment van elkaar ontmoeten en met elkaar voetballen worden.	Het voorbereiden en uitvoeren van een waterzeskamp van vijf spelen waarbij steeds per spel twee teams tegen elkaar strijden volgens het zeskampprincipe. Het moeten voor spelers uitdagende en voor toeschouwers leuke activiteiten zijn.	Het voorbereiden en uitvoeren van een fietstocht van 25 kilometer met accent op de route zoeken door middel van diverse speurtechnieken. Avontuurlijk en leuk voor elke leeftijd. Vertrek en terugkomst: buurthuis. Groepsgrootte 4 tot 8 personen.
Beginsituatie	Op 2 augustus van 11 tot 17 uur. Voor 60 jongeren verdeeld in 10 teams van 6 personen.	Op een zonnige dag (twee dagen van te voren bekend maken). Van 14 tot 18 uur. Aansluitend barbecue (horeca). Van de 8 velden 1 team van 10 personen (80 deelnemers).	Op zondag 20 juni. Starttijd tussen 10 en 11 uur. Terug tussen 14 en 15 uur. Daarna start het straatfeest Voor alle buurtbewoners vanaf 6 jaar. Geschat 180 deelnemers.
Organisatieteam	Een sportleider en vijf sportbegeleiders.	Recreatieteam Camping 'Duinzand', bestaande uit een sportleider en drie sportbegeleiders.	Het bestuur van de buurtvereniging kent jou en vraagt jou dit te organiseren. Je neemt de opdracht aan en zoekt er twee collega's bij.

Voorbereidingsdraaiboek

Als het organisatieteam compleet is, maak je een taakverdeling. Wie gaat wat doen? Je kunt hiervoor een rooster maken. Daarin zet je de taken die verricht moeten worden, wanneer deze gestart moeten worden en wanneer ze klaar moeten zijn.

Wat	Wie	Wanneer start	Wanneer klaar	Check	Opmerking
• Financiën • Accommodatie • Definitief vaststellen activiteit • Communicatieplan, vergaderingen organisatieteam • Concept dagdraaiboek • Medewerkers werven + taakverdeling • Vergunningen en verzekering • Catering • EHBO • Te lenen materialen • Sporters werven • Definitief dagdraaiboek • Publiciteit naar media en sporters • Alle voorbereidende werkzaamheden voor de uitvoering van het activiteitenprogramma • Speelschema – organisatie • Leidinggeven / jureren • Dagdraaiboek doornemen	Verdelen over de medewerkers uitgaande van hun capaciteiten en hun beschikbare tijd	Verdelen over de tijd. Zorg dat je voldoende tijd hebt om eventuele tegenslagen op te vangen		Afvinken als jij constateert dat dit goed is afgehandeld	Ruimte om wijzigingen te noteren. Deze verwerk je later in de bijgestelde versie van het voorbereidingsdraaiboek.

De grootte van het draaiboek is sterk afhankelijk van de omvang van het activiteitenprogramma. Hoe groter de omvang van het activiteitenprogramma, hoe uitgebreider de planning moet zijn. Bij grootschalige sportieve recreatieactiviteiten start de voorbereiding soms wel een jaar voor de uitvoering.

Het voorbereidingsdraaiboek is een werkdocument dat steeds aan veranderingen onderhevig is. De planning zul je meer dan eens moeten aanpassen, omdat je niet alle factoren in de hand hebt. Er is altijd wel iets dat roet in het eten gooit. Vaak krijgt de sportbegeleider een voorbereidingsdraaiboek uitgereikt door zijn leidinggevende. Daarbij staat exact aangegeven wat van jou en anderen verwacht wordt.

In het draaiboek staat voor vanavond een werkoverleg gepland met Leo. Leo had de taak het dagdraaiboek uit te werken en vanavond bespreken jullie dat. Op basis van dit dagdraaiboek benader jij komende week de vrijwilligers die willen assisteren bij de spelonderdelen. Nu belt de vrouw van Leo op met de mededeling dat Leo al twee weken ziek is en het dagdraaiboek niet af heeft. Hij is nu wat aan het opknappen en hoopt volgende week aan het dagdraaiboek te kunnen werken. Hij stelt voor vandaag over twee weken bij elkaar te komen. Mark is verantwoordelijk voor de organisatie van het activiteitenprogramma. Mark moet het voorbereidingsdraaiboek bijstellen. Dat kan op twee manieren. Of Mark schuift alles wat met het dagdraaiboek te maken heeft twee weken op, of een andere medewerker neemt de taak van Leo over en hoopt zo het tijdverlies te beperken. Zonder dagdraaiboek kun jij echter ook niet verder.

Je ziet door dit voorbeeld dat het voorbereidingsdraaiboek een dynamisch en actueel werkdocument is waarmee alle betrokkenen moeten werken en waaraan iedereen houvast heeft.

Dagdraaiboek

Als je weet welke sportactiviteit(en) het gaan worden en welke organisatievorm je daarbij gaat hanteren, heb je al de eerste contouren van het dagdraaiboek.

Het dagdraaiboek is een totaaloverzicht. Zo is het voor iedereen duidelijk hoe de organisatie van die dag in elkaar zit. Het samenstellen van een dagdraaiboek ziet er als volgt uit:

1 Opzet van het activiteitenprogramma:
   - aanleiding, doel en opzet, beginsituatie, organisatieteam (samenvatting uit voorbereidingsdagboek);
   - inschrijven;
   - programmaonderdelen.
2 Organisatie(vormen):
   - wedstrijdschema's opstellen;
   - een plattegrond maken;
   - een overzicht van het benodigde materiaal en medewerkers.
3 Begeleiding
   - sfeer;
   - veiligheid en hygiëne.

4 Werkplan:

Wanneer (volgorde/tijd)	Wat	Wie	Middelen	Opmerking
	Opbouw accommodatie en klaarzetten materialen			
	Laatste voorbespreking met de medewerkers			
	Ontvangst van sporters en opening			
	Het activiteitenprogramma loopt			
	Afsluiting en vertrek sporters			
	Opruimen materialen en accommodatie			
	Nabespreking met de medewerkers			

Bij grootschalige sportieve recreatieactiviteiten stel je ongeveer drie maanden voor de datum van uitvoering een concept-dagdraaiboek samen. Het definitieve dagdraaiboek zal in de praktijk niet veel afwijken van dit concept. Toch spreken we dan nog van een concept omdat er in de loop van de komende maanden nog aanleidingen zouden kunnen zijn om aanpassingen te doen. Denk bijvoorbeeld aan het tegenvallen van het aantal sporters. Je rekende op tien teams en nu heb je er maar zeven. Je begrijpt dat je oorspronkelijke speelschema niet meer voldoet en je een aanpassing moet doen. Het definitieve dagdraaiboek stel je bij grootschalige sportieve recreatieactiviteiten een maand van te voren vast. Uiteraard is de voorbereidingsperiode bij kleinschaligere activiteiten aanzienlijk korter. Begin echter op tijd, zodat je tegenslagen kunt opvangen.

Hoeveel teams verwacht je?

1 Opzet van het activiteitenprogramma

Op 23 augustus organiseren we als recreatiecommissie van de volleybalvereniging op verzoek van de wijkraad een volleybaltoernooi. Karin heeft de algehele leiding. De bewoners kunnen elkaar na de vakantie ontmoeten en gezellig bijpraten. Daarnaast kunnen ze kennismaken met de nieuwe bewoners in de wijk. Inschrijven staat open voor sporters vanaf 14 jaar. Voor de inschrijving zijn aan verschillende contactpersonen inschrijfformulieren verspreid. Deze zijn op 15 juni ingeleverd.

2 Organisatie

Wedstrijdschema

We verwachten 8 teams. Er wordt gespeeld in 2 poules van 4 teams. De nummers 1 en 2 van iedere poule spelen de kruisfinale. Na een korte pauze wordt de finale gespeeld. De wedstrijden duren 20 minuten. Bij gelijke stand wordt nog 1 punt gespeeld. Na ronde 2 en 4: 5 minuten extra pauze. Na de poulewedstrijden: 10 minuten extra pauze. Na de kruisfinales: 15 minuten extra pauze.

Poule 1:

Ploeg 1. ……..
2. ……..
3. ……..
4. ……..

Poule 2:

5. ……..
6. ……..
7. ……..
8. ……..

Veld 1:

Tijd	Wedstrijd	Uitslag
10.45	1 - 2	
11.10	3 – 4	
11.40	1 – 3	
12.05	2 – 4	
12.35	1 – 4	
13.00	2 - 3	

Veld 2:

Tijd	Wedstrijd	Uitslag
10.45	5 - 6	
11.10	7 – 8	
11.40	5 – 7	
12.05	6 – 8	
12.35	5 – 8	
13.00	6 - 7	

Kruisfinales

13.35	1e poule 1 – 2e poule 2	

13.35	1e poule 2 – 2e poule 1	

Finale

14.15	Winnaars kruisfinale	

Plattegrond

Een plattegrond:

- In park: twee volleybalveldjes, de EHBO-post, de jury, de catering,
- in aangrenzende basisschool: kleedruimten en douches.

Materiaal en medewerkers

Zie werkplan

3 Begeleiding

Het toernooi moet in een plezierige sfeer plaats vinden. Smashen is verboden. De scheidsrechters zien toe op het naleven van de regels. De medewerkers geven complimenten, stimuleren en helpen de mindere spelers.

We hebben de beschikking over de kleedlokalen en doucheruimten van de basisschool. Tevens is een EHBO-er ingehuurd.

4 Werkplan

Wanneer (volgorde/tijd)	Wat	Wie	Middelen	Opmerking
9 uur	1 opbouw velden in park en openen basisschool 2 opbouw jurytafels stoelen langs de velden zetten 3 EHBO-post opstellen 4 catering inrichten	Alle medewerkers	2 volleybalvelden en stoelen wedstrijdtafels, klok, uitslaglijsten, 2 fluiten en 2 ballen, geluidsinstallatie EHBO-koffer, brancard, coldpacks Tafels, 2 ijskasten, vitrine, tapinstallatie, drank, partytent	Onder leiding van Jan Onder leiding van Harm-Jan
10 uur	5 bespreking met de scheidsrechters en opvang EHBO-er	Karin		In partytent uitreiken ballen en fluiten
10.30 uur	6 opening, welkom heten, mededelingen doen voor de sporters en starten	Karin		Microfoon organisatie toelichten, medewerkers voorstellen
10.45 - 15.00 uur	7 op twee velden volleyballen volgens het halve competitiesysteem met een finalewedstrijd 8 catering 9 EHBO	Mirjam Jan Monique, Saskia Harm-Jan EHBO-er	2 fluiten, 2 ballen	Mirjam en Jan, Monique en Saskia wisselen als scheids af Van EHBO-vereniging
15.00 - 15.15 uur	10 prijsuitreiking 11 dankwoord aan de sporters en de medewerkers	Karin	Prijzen	Microfoon
15.15 - 15.45 uur	12 opruimen velden, EHBO-post, catering en de materialen	Alle medewerkers		Zelfde taken als bij opbouw
15.45 - 16.15 uur	13 korte nabespreking met een drankje 14 medewerkers bedanken	Karin	Drankje en hapje	Alle medewerkers, speciaal EHBO-er

19.5 Wedstrijdschema's

Het wedstrijdsysteem is de manier waarop sporters zich 'meten met elkaar', oftewel dit is de manier waarop we de sportactiviteiten organiseren.

Wedstrijdsystemen:

- uitdaagsystemen
- afvalsystemen
- poulesystemen
- roulatiesystemen
- competitiesystemen

19-5

Welk wedstrijdsysteem je kiest, hangt onder andere af van:

- het aantal sporters;
- de beschikbare tijd;
- de beschikbare accommodatie;
- de wedstrijdduur;
- het aantal wedstrijden per sporter per dag.

Het wedstrijdschema is de uitwerking van het wedstrijdsysteem. We werken de wedstrijdschema's in de volgende paragrafen uit.

Je kunt kiezen voor een roulatiesysteem

19.5.1 Uitdaagsystemen

Bij een uitdaagsysteem daagt een sporter (of een team) een hoger geplaatste sporter (of team) uit. Als hij deze verslaat, wisselen zij van plaats. Een groot voordeel is dat sporters nooit uitgeschakeld worden.

We onderscheiden de volgende uitdaagsystemen:

Uitdaagsystemen:

- laddersysteem
- piramidesysteem
- schoorsteensysteem

19-6

Laddersysteem

De sporters worden verticaal op een lijst geplaatst. Sporters proberen aan de top van de ladder te komen. Dit kunnen zij doen door een hoger geplaatste sporter uit te dagen en van hem of haar te winnen. Verliest de uitdager dan gebeurt er niets en blijven de plaatsen hetzelfde. De sporter mag alleen iemand uitdagen die hoger op de lijst staat. Vaak is er een maximum. Dat betekent dat je alleen sporters mag uitdagen die bijvoorbeeld twee of drie plaatsen hoger staan. De winnaars zijn diegene die na verloop van tijd bovenaan staan.

Voorbeeld van een laddersysteem:

1 Vincent
2 Nina
3 Niek
4 Chantal
5 Tristan
6 Gijs

Stel dat er het volgende gebeurt:

- Gijs daagt Tristan uit. Gijs wint. Gijs en Tristan ruilen van plaats.
- Chantal daagt Nina uit. Nina wint. De plaatsen blijven gelijk.
- Niek daagt Vincent uit. Niek wint. Niek en Vincent ruilen van plaats.
- Nina daagt Niek uit. Nina wint. Nina en Niek ruilen van plaats.

Als de wedstrijd nu zou stoppen, zou de ladder er als volgt uitzien:

1 Nina
2 Niek
3 Vincent
4 Chantal
5 Gijs
6 Tristan

Piramidesysteem

Het piramidesysteem kent hetzelfde principe als het laddersysteem. Je deelt de sporters weer in van boven naar beneden, maar nu niet op een lijst maar in de vorm van een piramide. Zo ontstaat een aantal niveaus. Een sporter moet eerst een andere sporter die op hetzelfde niveau staat verslaan, voordat hij een hoger geplaatste sporter mag uitdagen. Het voordeel van het piramidesysteem is dat er veel meer deelnemers kunnen worden geplaatst.

Voorbeeld van het piramidesysteem:

1
2 3
4 5 6
7 8 9 10
11 12 13 14 15

Schoorsteensysteem

Het schoorsteensysteem is een combinatie van het laddersysteem en het piramidesysteem. Het voordeel van het schoorsteensysteem is dat je een groot aantal sporters kunt verwerken, maar je rangschikt de laatste vijf deelnemers naar sterkte. Voor het bovenste gedeelte gelden de regels van het laddersysteem, voor het onderste gedeelte de regels van het piramidesysteem.

Voorbeeld van het schoorsteensysteem:

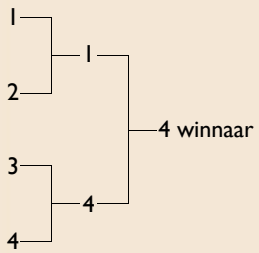
1
2
3
4
5
6 7
8 9 10
11 12 13 14
15 16 17 18 19

Welk uitdaagsysteem wordt hier gehanteerd?

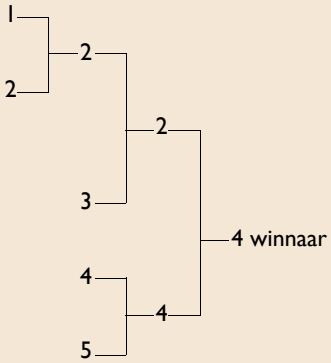
19.5.2 Afvalsystemen

In het afvalsysteem komen de sporters in paren tegen elkaar uit. De verliezers van elk paar zijn uitgeschakeld of degraderen naar de verliezers- of herkansingsronde. De winnaars gaan een ronde verder. Dit systeem wordt vaak gebruikt bij grote toernooien met een groot aantal deelnemers. Het afvalsysteem komt in meerdere variaties voor:

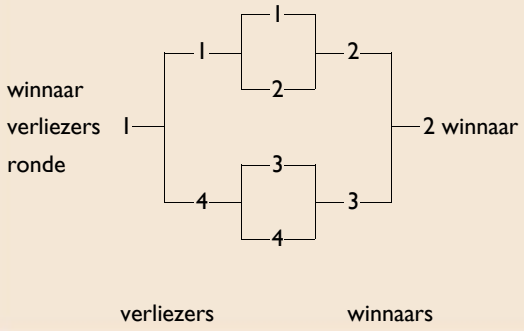
Enkel afvalsysteem



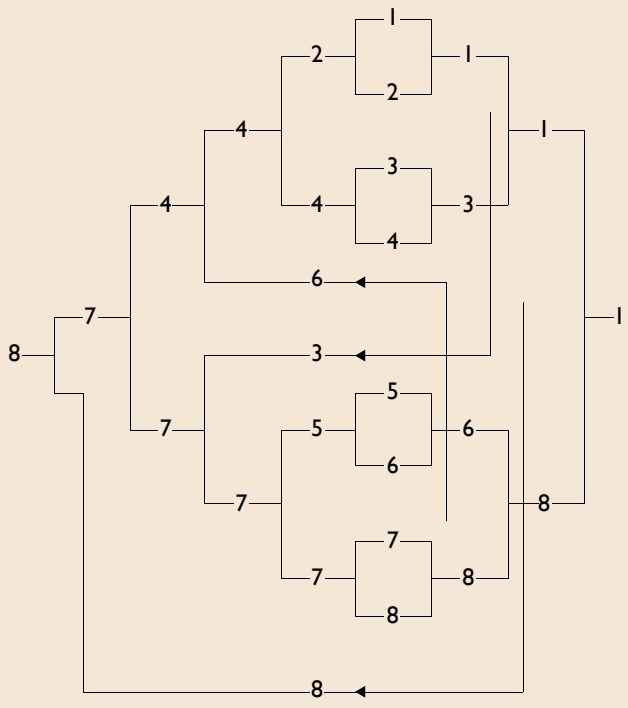
Enkel afvalsysteem met voorronde



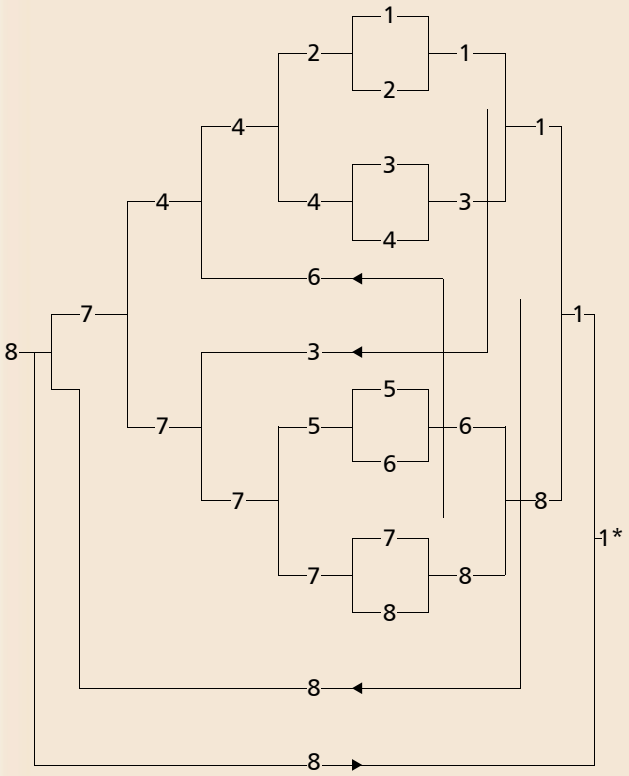
Enkel afvalsysteem met verliezersronde



Enkel afvalsysteem met verliezersronde voor alle verliezers



Dubbel afvalsysteem of herkansing



* Mocht 1 (tegen 8) verliezen dan komt er nog een wedstrijd van 1 tegen 8, want 1 heeft nog recht op een herkansing. De uiteindelijke winnaar van deze wedstrijd is dan de kampioen.

19.5.3 Poulesystemen

We spreken van een poulesysteem als we de sporters met drie of meer groepsgewijs indelen waarbij elke sporter alle tegenstanders van zijn poule éénmaal ontmoet. Daarna spelen de winnaars van de poules tegen elkaar of de nummers 1 en 2 van elke poule spelen kruiswedstrijden tegen elkaar en daarna de finale.

Poulesystemen, bijvoorbeeld:

- diagonaal systeem
- kloksysteem

19-7

Het poulesysteem, eerst zijn er voorrondes

Hieronder zie je een voorbeeld van een uitslagenlijst.

Poule A

Team	A	B	C	D	pnt	plaats
A	X	2-1(3)	3-3(2)	0-4(1)	6	…
B	1-2(1)	X				
C	3-3(2)		X			
D	4-0(3)			X		

Het team krijgt 3 punten bij winst, 2 punten bij gelijkspel en 1 punt bij verlies.

Eindstand Poule A	Eindstand Poule B
1……	1……
2……	2……
3……	3……
4……	4……

Kruiswedstrijden:

A: winnaar poule A tegen de nummer 2 van poule B

B: winnaar poule B tegen de nummer 2 van poule A

Finale: Winnaar A tegen winnaar B

Als het aantal ploegen klein is, bijvoorbeeld vier, dan kun je zonder veel moeite de reeks wedstrijden van een poule opstellen.

A-B	A-C	A-D
C-D	B-D	B-C

Om een schema te maken met meer ploegen in één poule kun je het diagonaal systeem of het kloksysteem hanteren.

Diagonaal systeem

Bij het diagononaal systeem zijn twee punten belangrijk:

- na de eerste ronde worden de wedstrijden bepaald door diagonalen te trekken van links boven naar rechts onder;
- de tweede ploeg staat in de eerste ronde rechts boven, in de tweede ronde links onder, vervolgens weer recht boven enzovoort.

1 - 2	1 - 4	4 - 2	4 - 6	6 - 2	6 - 5
3 - 4	3 - 6	1 - 6	1 - 5	4 - 5	4 - 3
5 - 6	2 - 5	3 - 5	2 - 3	1 - 3	2 - 1

De laatste reeks (omlijnd) moet dezelfde wedstrijden aangeven als de eerste en dient als controle.

Heb je een oneven aantal ploegen, dan maak je het met een fictieve ploeg even en laat je daarna deze wedstrijd vallen.

1 - 2
3 - 4
5 - x

Kloksysteem

De uitgangspunten van het kloksysteem zijn:

- na de eerste ronde schuiven alle nummers behalve nummer 1 (bij een oneven aantal de fictieve ploeg) een plaats op tegen de wijzers van de klok in;
- ploeg nummer 1 of de fictieve ploeg blijft altijd links boven aan staan.

1 - 6
2 - 5
3 - 4

De volledige reeks is dan als volgt:

1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2	controle:	1 - 6
2 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 6		2 - 5
3 - 4	2 - 3	6 - 2	5 - 6	4 - 5		3 - 4

19.5.4 Roulatiesystemen

Bij een roulatiesysteem rouleren de sporters en spelen ze in diverse spel- of vaardigheidsvormen met of tegen elkaar. We kennen twee soorten roulatiesystemen:

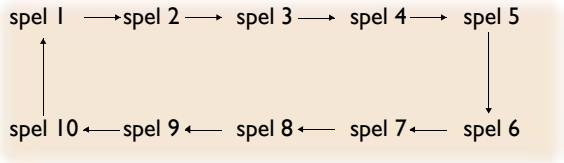
Roulatiesystemen:

- klokopschuifsysteem
- vakopschuifsysteem

19-8

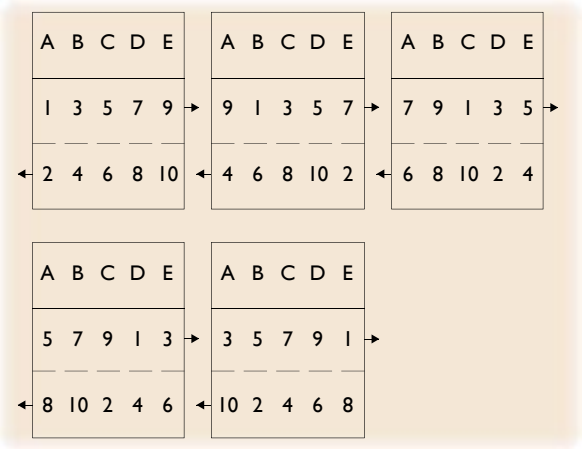
Klokopschuifsysteem

Bij het klokopschuifsysteem zijn er evenveel activiteiten als sporters of ploegen. Na elke ronde schuiven de sporters door naar een volgend onderdeel. Er wordt met de klok meegedraaid. De speeltijd en de duur van de onderdelen staat vast. Alle onderdelen duren even lang. Dit gaat door totdat alle sporters elke activiteit hebben volbracht. Per activiteit zijn punten te verdienen. Degenen met de meeste punten zijn de winnaar. Dit systeem kun je gebruiken bij vaardigheidswedstrijden of spelwedstrijden.



Vakopschuifsysteem

Bij het vakopschuifsysteem schuiven de oneven genummerde teams één veld naar rechts op en de even genummerde teams schuiven één veld naar links op. Stel je hebt 5 spelen (A t/m E) en 10 teams (1 t/m 10) dan ziet het schema er als volgt uit:



Na vijf rondes en een wisseling, heeft ieder team een ander spel gespeeld, tegen of met een ander team.

Ga altijd uit van een oneven aantal spelen of activiteiten (3, 5 of 7). Bij een even aantal activiteiten speel je 2 x tegen dezelfde tegenstander.

ronde 1	ronde 2	ronde 3
1 2 3 4	4 1 2 3	3 4 1 2
5 6 7 8	6 7 8 5	7 8 5 6

Ronde 1 en 3 zijn gelijk!

Spelenkermis

De spelenkermis bestaat uit activiteiten waarbij de sporters zelf kunnen bepalen waaraan zij deelnemen. Het lijkt dus op een kermis. Wat je doet en in welke volgorde kun je zelf bepalen. De activiteiten van de spelenkermis zijn vaak afwisselend, kort en eenvoudig.

Iedereen moet kunnen deelnemen, maar kan ook toeschouwer zijn. De spelenkermis gebruik je meestal bij kinderen. De onderdelen pas je aan aan het niveau van de groep. Belangrijk is dat de uitgezette spelen uitdagend zijn en dat er voldoende spelen zijn, waardoor er geen lange wachttijden ontstaan.

Ganzenbord

Het levend ganzenbordspel berust op het principe van het echte ganzenbordspel met 63 nummers. De sporter legt door het gooien van een dobbelsteen een route af en voert opdrachten uit. Je kunt de route binnen of buiten uitzetten door middel van platen met nummers. Bij bepaalde nummers krijgt de groep opdrachten. De sporters krijgen een plattegrond van de route en een dobbelsteen. Bij de finish moet zij precies het aantal ogen gooien. Lukt dit niet, dan moeten zij vooruit en weer terug.

Na de finish start de sporter weer opnieuw, maar nu sla hij de nummers die hij al gedaan heeft over. Het spel is dus pas na het eindsignaal afgesloten. Het ganzenbordspel kan een uur tot anderhalf uur duren.

De spelenkermis: wat wil je doen?

19.5.5 Competitiesystemen

Het competitiesysteem kun je gebruiken als je meerdere wedstrijddagen hebt en als je één sportactiviteit aanbiedt. Bijvoorbeeld een voetbalcompetitie over het hele seizoen of een volleybalavond op de camping.

Bij een hele competitie speelt elke ploeg twee keer tegen elkaar, bij een halve competitie één keer.

Aantal wedstrijden bepalen

Voor het berekenen van het aantal wedstrijden gebruik je de volgende formule:

Voor een hele competitie: $X = N(N-1)$

Voor een halve competitie: $X = \frac{N(N-1)}{2}$

X = aantal wedstrijden
N = aantal deelnemers of teams

Het aantal sporters of teams is bekend. Bijvoorbeeld 8.
Voor een hele competitie: X = 8 maal (8-1)
X = 8 x 7 = 56 (wedstrijden)

Voor een halve competitie: X = 56 : 2 = 28 (wedstrijden)

Aantal ronden bepalen

Nu ga je bepalen in hoeveel ronden deze wedstrijden gespeeld gaan worden. Ook hier gebruik je een formule.

Bij een even aantal deelnemers of teams:
Voor een hele competitie: $Y = 2(N-1)$
Voor een halve competitie: $Y = N-1$

Y = aantal ronden
N = aantal deelnemers of teams

Het aantal sporters of teams is nog steeds bekend, namelijk 8.

Voor een hele competitie: Y = 2 x 7 = 14 (ronden)
Voor een halve competitie: Y = 8 - 1 = 7 (ronden)

Bij een oneven aantal deelnemers of teams is de formule:
Hele competitie : Y = 2N
Bijvoorbeeld 7 teams: Y = 14 (ronden)

Halve competitie: Y = N dus 7(ronden)

Samenvattend in dit voorbeeld:

	teams	**wedstrijden**	**ronden**	**wedstrijden per ronde**
Hele competitie	8	56	14	4 (8:2)
	7	42	14	3 (7-1:2)
Halve competitie	8	28	7	4
	7	21	7	3

Scorekaart

Team	A	B	C	D	etc.
A	X	2-1	1-1		
B		X			
C	2-0		X		
D	0-1			X	

De X-lijn verdeelt het schema in een hele en een halve competitie.

Voor de volgorde van de wedstrijden: zie diagonaal systeem of kloksysteem.

19.6 In de sportpraktijk

Het recreatietam van sportcamping 'Duinzand' heeft de voorbereidingen voor de waterzeskamp achter de rug. Er ligt een uitgebreid voorbereidingsdraaiboek en dagdraaiboek. Alle voorbereidingen zijn getroffen voor het moment dat het mooi weer en een aangename watertemperatuur is. Janus heeft alle sportbegeleiders geïnformeerd. Iedereen weet wat hem te doen staat. Ook heeft Janus uitgebreid stil gestaan bij het begeleiden van de waterzeskamp en de verschillende doelgroepen die deel gaan nemen. De sfeer is van groot belang voor het succes van deze sportieve recreatieactiviteit.

Tip 1

Werk niet uit de losse pols, maar ga ook bij sportieve recreatieactiviteiten planmatig te werk. Bereid de sportieve recreatieactiviteiten goed voor en probeer de behoefte en verwachtingen van de sporters te achterhalen.

Tip 2

Het voorbereidings- en dagdraaiboek zijn belangrijke documenten voor het slagen van de sportieve recreatieactiviteiten. Neem kennis van de inhoud van deze draaiboeken of stel voor wat grotere activiteitenprogramma's zelf draaiboeken op. Bij kleinere activiteitenprogramma's volstaat vaak een werkplan.

Tip 3

Bespreek met je leidinggevende en je collega's de verdeling van de taken of werkzaamheden. Stel je open en actief op. Sta open voor adviezen van anderen en neem initiatief. Schroom niet om vragen te stellen, zodat misverstanden voorkomen worden. Rapporteer tijdig je bevindingen aan je leidinggevende.

Tip 4

Goed inschatten van de benodigde tijd per taak is erg belangrijk. Wees eerlijk over hoe lang de voorbereidingen kunnen duren en hoe lang jij over iets doet. Probeer het misschien eerst eens uit. Neem wat extra tijd in je planning op voor tegenslagen. Houd bij de uitvoering van je plan de tijd in de gaten. Laat je niet verrassen door de klok!

Tip 5

Voorkom misverstanden en bespreek de inhoud van de draaiboeken met je leidinggevende. Ga na wat er van jou verwacht wordt, zowel bij de voorbereiding, de uitvoering als de evaluatie. Maak eventueel een werkplan voor je eigen werkzaamheden. Vergeet daarbij de nazorg niet.

Tip 6

Zorg voor een goed contact met je collega's, de sporters en de sportgroep. Steek de handen uit de mouwen, ben hulpvaardig, toon interesse, geef vertrouwen, leg contact, geef complimenten en weet wat er speelt. Laat zien dat je interesse hebt, door zo snel mogelijk iedereen bij naam te kennen. Ben enthousiast en zorg voor een goede presentatie.

Tip 7

Het geven van uitleg is een steeds terugkerende vaardigheid voor een sportbegeleider. Deze vaardigheid verbetert sterk naarmate je meer ervaring als sportbegeleider hebt. Enkele richtlijnen voor het geven van uitleg:

- Zorg voor een korte en krachtig uitleg; stel vooraf vast wat de hoofdlijnen ervan zijn en houd je daaraan tijdens je uitleg.
- Gebruik eenvoudige en begrijpelijke taal; spreek in korte zinnen, zorg voor een logische zinsopbouw en een logische opbouw van je verhaal.
- Ondersteun je uitleg eventueel met een voorbeeld. Plaatje – Praatje – Daadje!
- Pas je uitleg aan het niveau van de sporters aan wat betreft leeftijd, intelligentie, ervaring, reeds aanwezige kennis.
- Vraag of de sporters alles hebben begrepen/verstaan.

Tip 8

Treed sporters onbevooroordeeld tegemoet en accepteer verschillen tussen sporters. Trek niemand voor en verdeel je aandacht over alle sporters.

Tip 9

Als sportbegeleider moet je bij het begeleiden van het activiteitenprogramma actief bijdragen aan het plezier en de doelstellingen van de sporters. Bovendien moet je de sfeer, de veiligheid, de intensiteit en de hygiëne bewaken. Dit vraagt heel wat. Observeer (doel)gericht, luister actief, toon respect, maak contact en toon interesse. Schroom niet om waar nodig bij te stellen, zelfs niet als dit afwijkt van hetgeen je hebt voorbereid. Stel grenzen aan het gedrag. Geef aanwijzingen, corrigeer, stimuleer, moedig aan, geef informatie en doe vooral voor! Anders gezegd: ben tijdens het activiteitenprogramma aanwezig. Zorg er echter voor dat je niet te dominant aanwezig bent. Het gaat om de sporters en het sporten. Teveel stil staan verlaagt het plezier.

Je krijgt bij het organiseren van sportieve recreatieactiviteiten te maken met verschillende doelgroepen die aan het activiteitenprogramma kunnen deelnemen. Daar moet je uiteraard rekening mee houden.

Tip 10

Aandachtspunten bij het begeleiden van sportieve recreatieactiviteiten bij de jeugd:

Voorbereiding en ontwerp van de activiteit	• Kies een sportactiviteit (wat betreft inhoud, opzet, plaats en prijs) die past bij de leeftijd en de voorkeuren van je doelgroep. • Betrek als het kan de groep jongeren al bij de organisatie van de activiteit. Hierdoor is de kans groter dat de activiteit ook afgestemd is op de verwachtingen en wensen van de sportersgroep. • Richt je bij kinderen onder de 12 jaar niet alleen op de kinderen zelf, maar ook op de ouders (bijvoorbeeld bij de promotie en de evaluatie van de activiteit). • Houd bij 12-18 jarigen in de gaten dat de vriendengroepen belangrijk zijn. Bij de vriendengroep horen kan zelfs de drijfveer zijn om aan de activiteit deel te nemen. Waarden en normen van de vriendengroep kunnen ook bij het sporten een rol spelen. • Houd rekening met individuele verschillen en mogelijkheden binnen de groep. De diversiteit kan ook binnen één leeftijdsgroep groot zijn.
Tijdens de uitvoering van de activiteit	• Breng het plezier van sport en bewegen over en zorg voor voldoende uitdaging. Wees in ieder geval zelf enthousiast. Als jij er met een lang gezicht bij loopt, zullen de jongeren er ook geen plezier in hebben. • Vraag, luister en kijk naar de reacties van de sporters. Stel eventueel je activiteit tussentijds bij. • Kijk naar de reacties van de ouders aan de zijlijn. Speel daar zonodig op in. • Pas de stijl van begeleiden aan aan de jongeren en aan de situatie. • Blijf altijd positief. Het is een vrijetijdsbesteding waar de jongeren voor hun plezier naar toe gaan. Ingrijpen in een situatie kan ook via een positieve insteek. • Heb oog voor jongeren die anders zijn of jongeren die problemen hebben. Zeker in een open vrijetijdssituatie kunnen deze jongeren ook anders dan 'normaal' reageren.
Na afloop van de activiteit	• Vraag de jongeren naar hun bevindingen. Vraag eventueel ook aanwezige ouders en toeschouwers naar hun ervaringen.

Tip 11

Aandachtspunten bij het begeleiden van sportieve recreatieactiviteiten bij ouderen:

Voorbereiding en ontwerp van de activiteit	• Kies een activiteit die aansluit bij het niveau en de wensen van de ouderen. • Betrek als het kan de ouderen al bij de organisatie van de activiteit. • Zorg voor een rustige opbouw.
Tijdens de uitvoering van de activiteit	• Heb oog voor de veiligheid. • Geef instructie bij voorkeur in de vorm van voordoen. • Leg het accent op gezelligheid en interactie. • Zorg voor een respectvolle benadering (aanspreken met 'u').
Na afloop van de activiteit	• Vraag de sporters naar hun bevindingen.

Tip 12

Aandachtspunten bij het begeleiden van sportieve recreatieactiviteiten bij allochtonen:

Voorbereiding en ontwerp van de activiteit	• Verdiep je in de culturele achtergronden van je sporters. • Houd bij de keuze van de activiteit rekening met culturele achtergronden.
Tijdens de uitvoering van de activiteit	• Maak culturele verschillen bespreekbaar. • Wees alert op gevoeligheden, met name op het gebied van normen en waarden. • Houd rekening met verschillen in lichaamsbeleving.
Na afloop van de activiteit	• Vraag de sporters naar hun bevindingen.

Tip 13

Aandachtspunten bij het begeleiden van sportieve recreatieactiviteiten bij mensen met een beperking:

Voorbereiding en ontwerp van de activiteit	• Houd rekening met de onderlinge verschillen en pas waar nodig aan voor wat betreft activiteiten, begeleidingswijze, instructie en organisatie. • Ga uit van mogelijkheden en (sport)ervaring. • Werk vanuit de sportvraag. • Houd rekening met sportbeleving en motieven.
Tijdens de uitvoering van de activiteit	• Voorkom betutteling, richt je op het bevorderen van zelfstandigheid en zelfredzaamheid. • Zorg in verband met intensieve begeleiding voor voldoende helpers. • Neem een supportieve houding aan. • Doe 'normaal wat normaal kan, anders wat anders moet'. • Heb oog voor veiligheid.
Na afloop van de activiteit	• Besteed ook aandacht aan ouders en verzorgers. • Bespreek de ervaringen met de sporters

Tip 14

Aandachtspunten bij het begeleiden van sportieve recreatieactiviteiten bij mensen met afwijkend gedrag:

Voorbereiding en ontwerp van de activiteit	• Wees je er altijd bewust van dat je mensen met afwijkend gedrag in de groep kunt hebben. Informeer vooraf naar de groepssamenstelling. • Schat de risico's op agressief in gedrag en neem voorzorgsmaatregelen.
Tijdens de uitvoering van de activiteit	• Werk praktisch, zonder te veel discussie. • Zorg voor een goede relatie met de sporters. • Benader de sporters zoveel mogelijk als groep. • Benader de groep vanuit een positieve insteek en buig negatieve ervaringen positief om.
Na afloop van de activiteit	• Evalueer na afloop bijzondere momenten. • Bespreek afwijkend gedrag met persoon in kwestie. • Vraag collega's naar feedback over jouw handelwijze.

THEMA 20 Toezicht houden

20.1 Inleiding

Een sportbegeleider heeft tal van werkzaamheden te verrichten. Een van deze werkzaamheden is het houden van toezicht bij bewegingssituaties. Toezicht houden komt ook in combinatie met andere taken voor. Bij het begeleiden van sportactiviteiten is de sportbegeleider tevens toezichthouder. Hij neemt waar, signaleert, observeert en stuurt op basis van de informatie die hij krijgt het verloop van de activiteit bij. Toezicht houden is een belangrijke taak die vaak onderschat wordt!

Anne werkt als assistent-sporthalbeheerder voor de gemeente. Bij de sporthal is ook een klimhal. In beide hallen moet Anne toezicht houden. Daarbij moet ze niet alleen letten op bezoekers die zich niet aan de gebruiksregels houden, ze moet ook assisteren tijdens de activiteiten die in beide hallen plaats vinden. Zeker in situaties waarbij veiligheid een belangrijk aandachtspunt is. Ook staat Anne bezoekers te woord en geeft informatie. Anne is als het ware de gastvrouw van de accommodatie. Soms krijgt ze van de beheerder of van de huurders gerichte opdrachten om toezicht te houden of te observeren. Dat vindt Anne eigenlijk de leukste opdrachten. Aanvankelijk vond Anne het rapporteren wel moeilijk. Soms kreeg ze een rapportage wel eens terug, maar het gaat nu telkens beter. Sterker nog, de huurders en haar leidinggevende zijn blijkbaar tevreden over de rapportages die ze krijgen. Anne krijgt namelijk telkens meer van dergelijke opdrachten.

Als sportbegeleider moet je om goed toezicht te kunnen houden beschikken over vaardigheden als observeren en rapporteren. Ook bij toezicht houden moet je planmatig te werk gaan. De sportbegeleider moet dit namelijk voorbereiden, uitvoeren en evalueren. Uiteindelijk zal de sportbegeleider zijn bevindingen rapporteren aan zijn leidinggevende. Dit kan leiden tot bijstelling van de gemaakte plannen. In dit thema gaan we vooral in op toezicht houden als belangrijke taak van de sportbegeleider en de vaardigheden observeren en rapporteren.

De inhoud van dit thema:

20.2 Taken bij toezicht houden
20.3 Planmatig te werk gaan
20.4 Waarnemen
20.5 Signaleren
20.6 Observeren
20.7 Rapporteren
20.8 In de sportpraktijk

20-1

20.2 Taken bij toezicht houden

Als toezichthouder ben je de gastheer van de sporters. Bij het houden van toezicht horen een aantal taken:

Taken bij toezicht houden:

- vragen beantwoorden
- bevorderen van de sfeer
- bewaken van de veiligheid

20-2

De toezichthouder is vaak het eerste aanspreekpunt voor de sporters, de klanten van de sportorganisatie. De sportbegeleider is dan ook de persoon waaraan vele vragen gesteld worden. Voor de sportbegeleider is het van belang dat hij kennis heeft van de sportorganisatie en in staat is de meeste vragen te beantwoorden. Wanneer hij de vraag niet kan beantwoorden, zal hij de vraag doorleiden naar zijn collega's of zijn leidinggevende.

Sfeer is bij sport- en bewegingssituaties een belangrijke voorwaarde voor plezier en het boeken van leerresultaat. Het gedrag van de sporters beïnvloedt de sfeer tijdens de sportactiviteit. Bij het toezicht houden bevordert de sportbegeleider de sfeer door gewenst gedrag te stimuleren en sporters aan te spreken op ongewenst gedrag. Ook zal de sportbegeleider door zijn eigen gedrag de sfeer beïnvloeden.

De veiligheid van sporters moet te allen tijde gewaarborgd zijn. Soms is het nodig daarbij toezichthouders in te schakelen. Om goed toezicht te kunnen houden moet de sportbegeleider:

- op de hoogte zijn van de onveilige situaties die zich kunnen voordoen;
- weten hoe hij onveilige situaties kan voorkomen;
- op de hoogte zijn van richtlijnen en procedures;
- weten hoe hij moet handelen bij een ongeval of calamiteit.

Frans is werkzaam bij subtropisch zwembad 'Het Diepe'. Naast het geven van zwemlessen moet Frans toezicht houden. Zeker in vakantietijd is toezicht houden een van de meest voorkomende werkzaamheden in het zwembad. Tijdens de vakantie worden er ook sportbegeleiders ingehuurd. Deze sportbegeleiders mogen niet zomaar toezicht houden. Zij moeten eerst een interne opleiding volgen. Frans geeft deze cursus. Tijdens de cursus worden de sportbegeleiders wegwijs gemaakt in subtropisch zwembad 'Het Diepe'. Ook wordt ingegaan op thema's als gastheerschap, omgaan met agressie, EHBO, tips voor toezichthouders, verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid. Veel tijd wordt gestoken in de veiligheids- en hygiëneregels, de veiligheidsprocedures en het calamiteitenplan.

Wie houdt hier toezicht?

20.3 Planmatig te werk gaan

Toezicht houden wordt vaak gezien als ‘je ogen goed de kost geven’. Toezicht houden is te belangrijk om het uit de losse pols te doen. Ook bij het toezicht houden ga je planmatig te werk. Toezicht houden moet je net als het begeleiden van sportactiviteiten voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

Planmatig werken:

- voorbereiden
- uitvoeren
- evalueren

20-3

Een gastheer bereidt zich goed voor om zijn klanten goed te bedienen. Zo ook de toezichthouder. Deze zal zich goed moeten voorbereiden om de vragen van de sporters te kunnen beantwoorden, de sfeer tijdens het sporten te kunnen bevorderen en de veiligheid te bewaken. De voorbereiding start met het overleg met de leidinggevende. De sportbegeleider gaat dan na wat van hem verwacht wordt, wat hem te wachten staat en hoe hij in bepaalde situaties moet handelen.

Na een goede voorbereiding start het toezicht houden zelf. Een goede toezichthouder moet dan zijn ogen en oren de kost geven. Staat sporters te woord. Bevordert de sfeer en bewaakt de veiligheid. Bij klachten, onenigheid, ongeval of calamiteit kunnen de emoties hoog oplopen. De toezichthouder moet te allen tijde zijn gevoelens onder controle houden. Ook moet hij in staat zijn te beoordelen wanneer hij moet ingrijpen of hulp moet inroepen. Als toezichthouder kijk je niet zomaar naar bewegingssituaties. Je moet de juiste dingen zien die voor het uitvoeren van je werkzaamheden belangrijk zijn. Gericht kijken dus. We gaan het daarom straks uitgebreid hebben over waarnemen, over signaleren en over observeren.

De toezichthouder evalueert na afloop van de activiteit zijn eigen gedrag en het gedrag van de sporters. Hij bespreekt zijn bevindingen met collega’s en rapporteert aan de leiding-

gevende. Het vervolg van de rapportage kan een bijstelling zijn van het oorspronkelijke plan. De afspraken of werkzaamheden worden dan aangepast. Hoe je rapporteert lees je in paragraaf 20.7.

Bij de sporthal ligt ook een klimhal. Anne heeft een prachtige rapportage gemaakt van de door haar gesignaleerde onveilige situaties in de klimhal. Steeds meer klimmers blijken de verkeerde aanbindknoop te gebruiken. Een snapper (klik-karabiner) gebruiken is wel lekker snel werken, maar het is niet veilig. Naar aanleiding van Anne's rapportage besluit de beheerder bordjes op te hangen waarop staat dat de teruggestoken acht voor knoop verplicht is.

De klimhalbeheerder stelt de regels bij. De rapportage van Anne heeft zin gehad. De informatie in het rapport was helder. En veiligheid staat in de klimsport voorop. Over een tijdje bekijkt de klimhalbeheerder de aanpassingen opnieuw kritisch. Heeft het effect gehad? Moet ik nog meer maatregelen nemen? Er is dus sprake van een telkens terugkerend proces:

- voorbereiden;
- uitvoeren;
- evalueren en rapporteren;
- bijstellen;
- opnieuw voorbereiden;
- uitvoeren etc.

Deze cyclus maakt het mogelijk om de werkzaamheden en de sportsituatie steeds veiliger en efficiënter te maken. Met andere woorden; de kwaliteit wordt bewaakt en verhoogd. Als sportbegeleider help je mee de organisatie steeds professioneler te maken.

Veiligheid staat voorop bij klimmen

20.4 Waarnemen

Duncan zit voor de televisie. Hij is er helemaal klaar voor. Peter en Hans komen straks kijken naar de wedstrijd van het Nederlands elftal. Huub komt niet. De bofkont heeft een kaartje gekregen en zit in het stadion met zijn oom. Peter is op tijd. Als Hans binnenstormt, is het volkslied al afgelopen. De wedstrijd is niet zo aantrekkelijk. Duncan is echter niet van de buis weg te krijgen. Hij is bang dat hij wat mist. Peter en Hans hebben nauwelijks oog voor de wedstrijd. Zij hebben heel wat bij te praten. Opeens roept Ducan "Strafschop! Waarom geeft hij geen strafschop? Zag je dat? Dat was een zuivere strafschop." Peter en Hans kijken verschrikt op. "Hoe bedoel je? Ik heb niks gezien", zegt Hans. "Ik ook niet", zegt Peter. "Maar goed dat er herhalingen zijn. Dat voordeel heeft Huub niet. Kijk maar. Een zuivere strafschop, toch?", zegt Duncan. Peter en Hans weten het nog niet zo zeker.

Waarnemen is iets uit de omgeving in je opnemen, iets met je zintuigen gewaar worden.

Waarnemen:

iets in je opnemen met één of meerdere van de vijf zintuigen:

- gezicht
- gehoor
- reuk
- smaak
- tast

20-4

Je vangt iets uit de omgeving op met je ogen, oren, neus, tong of huid. Je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt voortdurend. Peter en Duncan nemen waar dat Hans binnenstormt. Zij zullen dit gezien en waarschijnlijk ook gehoord hebben. En misschien hebben ze het zelfs wel gevoeld aan de windvlaag toen Peter de deur openzwaaide.

Waarnemingsfouten

Bij het waarnemen maken we fouten. We kennen drie waarnemingsfouten:

Waarnemingsfouten:

- onvolledig waarnemen
- verschillend waarnemen
- onjuist waarnemen

20-5

Na de vermeende strafschop discussiëren Duncan, Peter en Hans heftig. De jongens zijn het niet eens over de kwaliteit van het spel van de Nederlanders. Duncan vindt dat ze goed spelen. Peter en Hans vinden van niet. Peter ziet de zweetdruppels op de hoofden van de spelers en zegt dat de spelers conditioneel te kort komen en zo de linies niet gesloten houden. Hans geeft de coach de schuld. Gewoon een andere rechtsbuiten erin brengen is zijn advies.

Tien minuten voor het einde geeft de scheidsrechter een speler van Oranje een rode kaart. De gemoederen lopen op. Peter is het met de scheidsrechter eens, ook hij ziet een rode kaart in de overtreding. Duncan vindt het niet meer dan een gele kaart waard en Hans vindt het zelfs helemaal geen overtreding.

Duncan zag een strafschop, de scheidsrechter niet. Ook Hans en Peter zijn het er niet over eens. Peter zag tijdens de wedstrijd druppels op de hoofden van de spelers, Duncan en Hans was dit niet opgevallen. Je neemt altijd onvolledig waar. Je kunt onmogelijk alles zien, je ziet altijd wel iets over het hoofd.

Voetbal kijken: wat neem je waar?

De jongens kijken allemaal naar dezelfde televisiebeelden. Maar toch nemen ze verschillend waar. In dezelfde overtreding ziet Peter een rode kaart, Duncan een gele en Hans helemaal geen.

Huub is bij de wedstrijd aanwezig geweest. Het was er bloedheet, iedereen zat op de tribunes te zweten. Ook de spelers hadden last van de hoge temperatuur. Sommigen gooiden tussendoor bidons vol water over zich heen.

Het blijkt dat Peter het niet goed gezien had. Hij zag iets niet wat je vanaf de tribune wel kon waarnemen. De 'zweetdruppels' op de hoofden van de spelers was gewoon water! Niks met de conditie te maken dus. Helaas, je zult net als Peter regelmatig onjuist waarnemen. Dingen zien die er niet zijn, of anders dan ze in werkelijkheid zijn.

Interpreteren van waarnemingen

En dan blijkt dat Peter, Duncan, Hans en Huub allemaal een eigen mening hebben over de wedstrijd. De een vond het een aanfluiting, de ander een redelijke pot voetbal. Weer een ander ziet in de beelden een bevestiging van het ontbreken van doorzettingsvermogen. Ieder heeft zijn eigen uitleg. Ze vinden er allemaal wat van. Dat heet interpreteren.

Interpreteren:

betekenis geven aan wat je waarneemt

20-6

Het is belangrijk goed te interpreteren wat je waarneemt. Anders maak je fouten. In de omgang met elkaar zul je de ander niet goed begrijpen. Dat is lastig en vervelend. Het levert communicatieproblemen en misverstanden op.

Het eerste wat Robin elke morgen doet als hij de kantine in komt, is een mop vertellen. Maar vandaag niet. Robin kijkt grijs voor zich uit. Zijn collega's maken allerlei opmerkingen tegen Robin. "Hé, verkeerde been uit bed gestapt?" "Laat geworden bij de hockeyclub gisteren?" "Heb je een spook gezien!" Maar dan vertelt Robin dat hij net via zijn mobieltje hoorde dat zijn oma overleden is. De jongens schamen zich en condoleren hem met het verlies.

Allemaal nemen ze waar dat Robin deze ochtend géén mop vertelt. Ze zien allemaal dat hij vreemd voor zich uitstaart. Maar ze interpreteren het allemaal op hun eigen manier. De ene collega vindt Robin chagrijnig. De ander denkt dat hij een kater heeft. Ze vormen elk een persoonlijk oordeel.

Wat neem je hier waar en hoe interpreteer je dit?

20.5 Signaleren

Op een morgen hoort Britta twee leden van de tennisclub onderling klagen over de jeugdleden. Ze winden zich op over het feit dat sommige jongeren zich niks van de afhangregels aantrekken. De dames overwegen om een klacht in te dienen bij het bestuur. Britta denkt bij zichzelf: "Dat moet ik mijn begeleider toch eens vertellen."

Britta hoort iets, ze neemt iets waar. En, Britta denkt daar iets bij. Ze denkt: "Hé, dat moet ik melden." Ze vangt signalen op die aanleiding geven om actie te ondernemen. Ze begrijpt dat ze met de informatie wellicht iets kan doen om de situatie te verbeteren. Wat Britta doet, heet signaleren.

Signaleren dat er iets mis gaat met het afhangen!

Signaleren:

het opvangen van signalen uit de omgeving en hier waarschuwend de aandacht op vestigen

20-7

Je begrijpt dat er verschil zit tussen horen en luisteren. Net zoals het verschil tussen kijken en zien. Bij horen en kijken ontvang je wel signalen, maar je let er niet speciaal op. Het gaat soms je ene oor in en je andere oor weer uit. Bij luisteren en zien is er wel sprake van aandacht. Je let op, bent er met je gedachten bij. Er moet misschien wel actie ondernomen worden!

Als sportbegeleider is het zaak dat je goed kunt luisteren en zien; dus signaleren. Je moet scherp zijn in het waarnemen van signalen en hier waarschuwend de aandacht op vestigen. Je moet dus actie ondernemen.

In subtropisch zwembad 'Het Diepe' heeft Elwin een wereldbaantje gekregen. Hij mag de hele dag in zijn korte broek langs de rand van het bad zitten en zorgen dat er geen gekke dingen gebeuren. Elwin heeft bij Frans de interne cursus gevolgd, maar heeft nog geen praktijkervaring opgedaan. Elwin neemt zijn taak serieus en speurt de hele dag naar mogelijk gevaar. 's Avonds heeft hij hoofdpijn van het turen.

Elwin weet niet precies waar hij op moet letten. Hij denkt dat hij op alles moet letten. De kunst is om breed te blijven kijken of om breed te horen. Je richt je aandacht nog niet, maar alles komt wel via je zintuigen binnen. Je hoort wel alles en kijkt gewoon rond. Je past je aan als je een afwijking opmerkt of een signaal opvangt waar je van weet dat je moet gaan opletten. Dan ga je pas gericht kijken of luisteren en vang je de signalen op die belangrijk voor je zijn. Elwin zal zijn aandacht daar op moeten gaan richten en dan kan hij er iets mee gaan doen.

Elwin heeft nog nooit een middagje gesurveilleerd in het bad. Zijn collega's al veel vaker. Die worden er minder moe van en missen toch nooit een belangrijk signaal. Ze zien alles lijkt het wel! Zij hebben voelsprieten gekregen. Ze voelen precies aan wanneer ze op moeten gaan letten. Dat heeft met ervaring te maken.

Omdat een sportbegeleider vaak als toezichthouder optreedt is het van belang dat je het signaleren goed onder de knie krijgt. Je moet je op de juiste momenten bewust worden van belangrijke signalen. Hoe eerder je bepaalde signalen oppikt, hoe beter. Signaleren is een moeilijke vaardigheid. Dat maakt toezicht houden zo moeilijk en vermoeiend.

Signaleren is meer dan waarnemen, je moet ook handelen. Je zult moeten reageren op signalen. Dat is je taak. Je kent allemaal de verhalen van; iedereen zag het, maar niemand deed iets. Dat voorkom je als je je ook vooraf bewust bent van je taken.

Kortom; om goed te signaleren en om goed met signalen om te gaan moet je er bewust mee aan de slag.

20.6 Observeren

Waarnemen doe je soms bewust, maar heel vaak gebeurt het ook onbewust. Doe je ogen maar eens dicht en beschrijf de ruimte waar je bent. Je kunt dan opeens heel veel vertellen, terwijl dat normaal gesproken volledig langs je heen gaat. Dat wordt je je pas bewust als je er over nadenkt. Voor het begeleiden van sporters is het belangrijk bewust waar te nemen. Bewust waarnemen noemen we observeren.

Observeren doe je dus bewust. En, je doet het met een bepaald doel. Je observeert niet lukraak alles om je heen. Dat is ook geen doen. Je observeert alleen dat waar je wat meer van wilt weten. Je doet het dus ook gericht.

Observeren:

bewust en (doel)gericht waarnemen

20-8

We spreken van observeren als het gaat om het bekijken van gedrag van andere mensen. Dat is zeker voor sportbegeleiders aan de orde. Natuurlijk kun je ook denken aan het observeren van dieren en hun gedrag of het observeren van bijvoorbeeld de ruimte. Maar we gaan het hier verder hebben over het observeren van mensen en hun gedragingen. We kijken eerst aan welke voorwaarden een goede observatie moet voldoen, daarna bespreken we het observatieplan en tenslotte gaan we in op enkele observatiemethoden.

20.6.1 Eisen aan een goede observatie

Tom krijgt van Frans de opdracht een beeld te schetsen van de gasten die deelnemen aan het recreatieve zwemuur in subtropisch zwembad 'Het Diepe'. Hij noteert hoeveel mensen er in het bad zijn, deelt ze op papier in in groepen met hetzelfde zwemvaardigheidsniveau. Dat bepaalt hij door ze kort te observeren tijdens het zwemmen. Tenslotte geeft hij een beschrijving van de sfeer tijdens het uur.

Als je zo goed mogelijk wilt observeren, dan moet je je waarnemingen zo nauwkeurig en objectief mogelijk beschrijven. Bovendien observeer je zo onopvallend mogelijk.

Eisen aan observatie:

- nauwkeurig
- objectief
- onopvallend

20-9

Dat je je waarnemingen zo nauwkeurig mogelijk moet beschrijven, spreekt voor zich. Als Tom opschrijft "sfeer goed", dan is dit niet erg nauwkeurig. Wat verstaat Tom onder 'sfeer'? Wat verstaat hij onder 'goed'? Je begrijpt dat dit veel preciezer moet.

Objectief betekent dat je het kunt controleren. Het aantal bezoekers dat Tom noteert, is een feit. Je kunt het natellen. Hier gaat het om een getal en dat is eenvoudig te checken. Het is controleerbaar en daarom noemen we dat objectief. Hoe goed de gasten kunnen zwemmen is al moeilijker objectief te beschrijven. Toch moet Tom proberen dit zo objectief mogelijk te doen, dus zoveel mogelijk op grond van feiten (bijv. het feit of de beenslag wel of niet goed uitgevoerd wordt). Het objectief beschrijven van de sfeer is nog moeilijker. Hier ontkomt Tom er niet aan dat hij zijn eigen mening geeft. Een andere zwembadmedewerker of een zwemmer zelf kan een heel andere mening hebben.

Probeer dus altijd heel precies en objectief te beschrijven wat je waarneemt. Laat je mening zoveel mogelijk achterwege. Soms kan dat niet. Geef in dat geval duidelijk aan dat het om jouw mening gaat en beargumenteer je mening!

Hoe observeer je?

Ga je mensen observeren, dan gaan zij zich vaak anders gedragen. Als de zwemmers zouden weten dat Tom naar hun zwemkwaliteiten kijkt, dan doen ze waarschijnlijk beter hun best. Of ze gaan juist expres gek doen. En dan krijg je een beetje een vertekend beeld. Zorg er daarom voor dat je zo onopvallend mogelijk observeert. Dan zullen mensen zich normaal gedragen.

20.6.2 Observatieplan

Anne werkt als assistent-sporthalbeheerder voor de gemeente. Bij de gymlessen van de openbare school mag ze de vakleerkracht ondersteunen. Ze begeleidt dan groepjes leerlingen. Eén van de leerlingen, Jesse, valt nogal op door zijn soms agressieve gedrag naar klasgenootjes toe. De leraar wil precies weten hoe dat komt en spreekt met Anne af dat zij het jongetje zal gaan observeren.

Anne zal gericht moeten gaan kijken naar het agressieve gedrag van Jesse. Ze wil weten hoe vaak hij agressief gedrag vertoont, wanneer dat is en waardoor het komt. Ze hoeft niet op alles te letten. Dat zal ze niet kunnen onthouden en dat is ook niet nodig. Daarom stelt ze samen met de leraar vooraf een plan op. Dat noemen we een observatieplan.

Inhoud observatieplan:

- wie observeer je?
- wat observeer je?
- waarom observeer je dit?
- welke situatie observeer je?
- hoe observeer je?
- hoe verwerk je de observatiegegevens?

20-10

In een observatieplan leg je een aantal zaken vast zodat de observatie duidelijk wordt omschreven. Je legt vast wat je van plan bent en hoe je het gaat doen. Anne zal al deze punten in haar plan verwerken.

- Wie gaat Anne observeren?
  Jesse, het jongetje in de gymles.
- Wat gaat ze observeren?
  Het agressieve gedrag dat Jesse soms laat zien.
- Waarom gaat ze dat observeren?
  Om er achter te komen wanneer hij dit gedrag vertoont en waarom dat dan gebeurt. Zo kan Anne er samen met de leerkracht misschien iets aan doen.
- Welke situatie gaat Anne observeren?
  De standaardgymles waarin de vakleerkracht lesgeeft, op dinsdagochtenden en donderdagmiddagen in de sporthal vlakbij de school. De groepsleerkracht heeft aangegeven dat Jesse nooit agressief is in zijn lessen of tijdens het speelkwartier. Anne zal het drie weken gaan doen.
- Op welk manier gaat Anne observeren?
  Anne gebruikt een klassenlijst. Daarop streept ze telkens aan tegen wie Jesse zich richt met een agressieve opmerking of agressief gedrag. Op een aantekeningenvel noteert ze ook welke opdracht of activiteit Jesse op dat moment aan het doen was. En of er opvallende zaken waren op dat moment. Ze moet dit natuurlijk objectief en zakelijk doen. Anne moet niet haar mening direct mee laten wegen. Ze moet een objectieve beschrijving geven. Daarom zal ze ook drie keer een video-opname van de les maken.
- Hoe gaat Anne de observatiegegevens verwerken?
  Anna zal na drie weken de lijsten en aantekeningen met de vakleerkracht doornemen. Anne bekijkt de video-opnames en selecteert er situaties uit die ze ook beschreven heeft. Samen met de vakleerkracht en de groepsleerkracht zullen ze bespreken of en hoe ze iets aan het gedrag van Jesse zullen gaan doen. Het meedelen van je bevindingen aan anderen zullen we in de volgende paragraaf behandelen. Dat noemen we rapporteren.

20.6.3 Observatiemethoden

Je kunt op verschillende manieren observeren.

Observatiemethoden:

- beschrijvende observatie
  - selectief of niet-selectief
  - participerend of niet-participerend
- turven/tellen
- ABC-methode
- observatieschema of checklist

20-11

Beschrijvende observatie

Meestal maken we een beschrijvende observatie. Je zit aan de kant van het veld en je schrijft op hoe een deelnemer zich gedraagt. Je kunt dit met steekwoorden doen, maar ook verhalend in hele zinnen. Je kunt je observaties selectief of niet-selectief optekenen. Als je het niet-selectief doet, schrijf je alles op wat je ziet. Bij een selectieve observatie beperk je je tot een bepaald gebied.

Jan is sportbegeleider bij het kinderwerk in een buurtcentrum. Hij assisteert sportleider Jacob bij het organiseren van activiteiten. Jacob en Jan doen hun uiterste best om de kinderen een leuke sportactiviteit te bieden, maar de laatste tijd is alles wat zij voorstellen "stom" of "kinderachtig". Jan weet niet waar dit aan ligt en hij besluit de houding van de kinderen eens een paar keer te observeren. Omdat hij nog niet weet in welke richting hij het moet zoeken, observeert hij niet-selectief. Hij schrijft zoveel mogelijk op van wat hij ziet en hoort.

Jan observeerde niet-participerend. Een ander woord voor 'participeren' is 'meedoen'. Jan deed niet mee tijdens zijn observatie. Hij zat aan de kant en observeerde de groep terwijl Jacob de groep begeleidde. Een participerende observatie betekent dat de observator zelf gewoon meedoet en ondertussen observeert.

Turven of tellen

Bij turven moet je vooraf weten op welk gedrag je gaat letten. Vervolgens tel je hoe vaak dit gedrag voorkomt. In plaats van een beschrijvende observatie had Jan ook kunnen kiezen om het gedrag van de kinderen te turven.

Jan bouwt in de zaal verschillende situaties op. Zo kunnen de kinderen klimmen op het wandrek, zwaaien of klimmen in de touwen, schommelen of zwaaien aan de rekstok en springen op de trampoline. Om de twee minuten turft hij hoeveel kinderen met een bepaalde activiteit bezig zijn. Zo krijgt hij inzicht in de interesses van de kinderen.

ABC-methode

De ABC-methode is geschikt als je geïnteresseerd bent in één bepaalde gebeurtenis of gedraging. Telkens wanneer de gebeurtenis of gedraging zich voordoet, beschrijf je het.

A = aanleiding;
B = behaviour (gedrag);
C = consequentie.

Je noteert de aanleiding voor het gedrag (A). Vervolgens beschrijf je nauwkeurig het gedrag zelf (B). Tenslotte noteer je wat het gevolg is van het gedrag (C).

Het valt Jan op dat Jorn vaak met een ander kind in de clinch ligt. Jan gaat speciaal op Jorn letten. Hij noteert wat er gebeurt voordat Jorn een conflict krijgt. (A) Hij schrijft op hoe Jorn zich tijdens het conflict gedraagt. (B) En hij kijkt wat het effect is van Jorn's gedrag. (C)

Observatieschema of checklist

Je ziet dat je op verschillende manieren dat wat je observeert kunt vastleggen. Meestal beschrijf je wat je waarneemt. Maar je kunt ook gebruik maken van standaardlijsten. Deze worden veel gebruikt bij sportbegeleiders in opleiding. Zulke lijsten worden ook wel observatieschema's of checklists genoemd.

Judovereniging 'Kyu' hanteert de volgende checklist om een algemene indruk van het gedrag van het kind in een groep te krijgen:

Gedrag in de groep

- o belangstellend
- o druk
- o behulpzaam
- o onzeker
- o gehoorzaam
- o initiatief
- o eist controle
- o teruggetrokken
- o dominant
- o zelfvertrouwen

20.7 Rapporteren

Je hebt iets gesignaleerd of je hebt iets of iemand geobserveerd. Wat moet je doen met de informatie die je verkregen hebt? Er zijn twee mogelijkheden. Of je onderneemt zelf direct actie. Dat zal dan een van je taken zijn; het is afgesproken en hoort bij de werkzaamheden. Of je geeft de informatie door aan anderen. Dat zal meestal je direct leidinggevende zijn. In dat geval rapporteer je. Een ander woord voor rapporteren is verslag doen of verslagleggen.

Elwin werkt nog steeds in subtropisch zwembad 'Het Diepe'. Hij ziet dat een klein kind steeds verder het water in loopt. Nog even en het zal niet meer kunnen staan. Elwin reageert direct en waarschuwt de moeder van het kind. Het loopt goed af. De moeder bedankt Elwin voor zijn opmerkzaamheid.

Even later kijkt Elwin naar een aantal ouderen in het instructiebad. Zij volgen een les aquarobic bij Frans. Het valt hem op dat een van de heren regelmatig even stopt, langs de kant hangt en op adem probeert te komen. Na de les rapporteert hij zijn bevindingen bij Frans.

In het eerste voorbeeld is directe actie noodzakelijk. Dat mag je ook wel verwachten. Elwin zal niet eerst zijn leidinggevende gaan opzoeken en hem inlichten. Nee, als het moet springt hij direct zelf het water in! Een belangrijke eigenschap van een sportbegeleider is het direct inspelen op situaties. Niet afwachten maar doen!

Direct ingrijpen geldt voor heel veel situaties. Niet alleen als er acuut gevaar dreigt, maar ook om snel het gedrag van anderen te corrigeren. Bijvoorbeeld als je ziet dat iemand rotzooi op de grond gooit; meteen reageren en de boel laten opruimen. Een minuut later heeft geen zin meer. Je moet wel zeker weten dat dit in jouw takenpakket thuishoort.

In het tweede voorbeeld doet Elwin achteraf verslag. Hij komt pas tot actie nadat hij iets gesignaleerd of geobserveerd heeft. In de meeste gevallen zal het gaan om verslag uitbrengen aan de leidinggevende.

Rapporteren:

verslag doen van je signalering of observatie:

- mondeling
- schriftelijk
  - rapportageformulier
  - vrije rapportage

20-12

Anne heeft veel moeite moeten doen om een verslag van haar observatie te maken. Ze wist wel wat ze op moest schrijven tijdens de observatie, maar ze hadden niet afgesproken wat ze in haar verslag zou zetten. Tenslotte besluit ze alle aantekeningen maar in een snelhechter te stoppen, samen met de scoringslijsten. Ze zal het dan in een gesprek verder toelichten.

Observeren en aantekeningen maken

Anne kan op verschillende manieren verslag doen. Ze kan het onder woorden brengen, vertellen. Maar ze kan het ook opschrijven, op papier overhandigen. Maar voor welke vorm ze ook kiest, ze moet ervoor zorgen dat haar rapportage aan de volgende voorwaarden voldoet:

Voorwaarden aan rapportage:

- wees zakelijk en correct
- wees duidelijk
- wees volledig
- wees beknopt
- wees objectief

20-13

Mondelinge rapportage

Mondelinge rapportage komt in de praktijk heel vaak voor. Het is snel en meestal geeft het voldoende informatie. De ander kan ook direct reageren. Maar het kan ook zijn dat de ander jou niet goed begrijpt. Of dat het zoveel informatie is dat hij het niet allemaal kan onthouden. Verslag aan je leidinggevende zul je vaak mondeling doen. Dat heeft een aantal voordelen boven schriftelijke verslaglegging:

Voordelen mondeling rapporteren:

- je kunt de informatie snel doorgeven;
- de ander kan meteen reageren of verduidelijking vragen;
- je kunt je woorden ondersteunen met non-verbale communicatie.

Mondeling rapporteren is best lastig. Je moet in staat zijn om een gestructureerd en helder verhaal naar voren te brengen. Let op de genoemde voorwaarden aan rapporteren.

Zorg dat je zakelijk en correct rapporteert, ook al ken je je leidinggevende nog zo goed. Dit betekent dat je tijdens je rapportage geen grapjes maakt of bijnamen gebruikt.
“Hallo spetter, zullen we het even over die ouwe hebben met wie ik dat vraaggesprek heb gehad? Het is echt een giller wat ik je nu ga vertellen. Zit je goed? Komt ie.”
Dit kan natuurlijk echt niet, dat begrijp je.

Zorg dat je duidelijk bent. Praat niet in raadselachtige bewoordingen, maar noem de dingen bij hun naam.
“Na tien minuten kreeg Jorn het weer op zijn heupen.”
Dit is niet duidelijk. Wat bedoel je precies?

Zorg dat je volledig bent. Dit spreekt voor zich. Aan onvolledige informatie heeft je leidinggevende niets. Het is daarbij wel de kunst om toch ook beknopt te zijn. Als je té veel vertelt, is het voor je leidinggevende moeilijk om hoofd- en bijzaken uit elkaar te houden. Dus: volledig doch beknopt.

Zorg dat je objectief bent.
“Jorn doet een beetje vreemd. Hij is duidelijk minder gezellig als anders.”
Zo moet het dus niet. Vertel liever hoe Jorn zich nu gedraagt en hoe hij zich voorheen gedroeg, zonder oordelen als ‘een beetje vreemd’. Bij ‘een beetje vreemd’ stelt iedereen zich iets anders voor.

Schriftelijke rapportage

Een schriftelijke rapportage kan overzichtelijker zijn dan mondelinge rapportage. Het is rustig en zorgvuldig opgesteld. En het kan nagelezen worden. Als het om hele ingewikkelde informatie gaat, kun je dan ook beter kiezen voor een schriftelijke rapportage.

Net als bij mondelinge rapportage moet een schriftelijke rapport zakelijk en correct zijn, duidelijk, volledig, beknopt en objectief.

Schriftelijke rapportage

Schriftelijk rapporteren kun je op twee manieren doen. Je kunt gebruik maken van rapportageformulieren. Daarop kun je standaardzaken makkelijk invullen, bijvoorbeeld door aankruisen of turven. Je kunt ook een blanco vel beschrijven. Dat heet een vrije rapportage. Daarin kun je meer je eigen verhaal kwijt.

Een goede vrije rapportage schrijven is niet makkelijk. Je moet letten op de spelling en grammatica, maar ook op de juiste opbouw van de rapportage. De inhoud van de rapportage is natuurlijk het belangrijkste. De inhoud is dat wat de lezer moet weten. Maar ook de vorm is belangrijk.

Anne levert haar rapportage in bij een van de leraren. "Wat een vodje is dat!", is de reactie. "Ja sorry hoor, maar alles staat er wel in", zegt Anne als verweer. De leraar zucht en leest vlug de tekst door. "Doe maar over, dit kan zo niet", zegt hij, "als je je werk net zo gedaan hebt als dit, dan vrees ik het ergste." De volgende dag heeft Anne haar aantekeningen overgetypt en de leraar is nu beter te spreken over het resultaat.

Anne had zich netjes aan de eisen van de inhoud van een goed verslag gehouden. Maar de vormgeving was waardeloos. Een geschreven kladje, verfrommeld en met vlekken. Hoe de rapportage er uitziet is belangrijk. Natuurlijk is het belangrijkste dat de boodschap overkomt. Maar de lezer moet het wel willen en kunnen lezen! En dat pakte nu dus verkeerd uit. De leraar trok zelfs de conclusie dat Anne de werkzaamheden zelf ook wel slordig gedaan zou hebben.

Voor veel situaties zijn er aparte rapportageformulieren. Dat is handig, want daar staan de onderwerpen al voorgedrukt waar je iets over moet zeggen. Zo kun je niets vergeten en hoef je ook niet na te denken over de volgorde waarin je je informatie presenteert. Voor het rapporteren van bijzondere voorvallen zijn vaak speciale meldingsformulieren ontwikkeld.

MELDINGSFORMULIER BIJZONDERE VOORVALLEN

De volgende bijzondere voorvallen moet u door middel van dit formulier binnen 24 uur melden bij de leidinggevende:

- fouten en (bijna) ongevallen betrekking hebbend op cliënten/deelnemers (FOBO-melding);
- fouten en (bijna) ongevallen betrekking hebbend op medewerkers (Arbo-melding);
- incidenten met verbale en fysieke agressie.

Met deze meldingen kunnen we de kwaliteit en de veiligheid van ons werk bewaken en verbeteren. Informeer uw leidinggevende over de gemaakte melding. Er zal vertrouwelijk worden omgegaan met de gegevens. Bij een melding krijgt u binnen 10 dagen een mondelinge of schriftelijke reactie.

1 Datum en tijdstip van het voorval:

.....

2 Plaats van het voorval:

.....

.....

3 Naam en adres van getroffene (slachtoffer):

.....

.....

.....

4 Adres werkplek en functie (indien getroffene medewerker is):

.....

.....

.....

5 Geef aan waarop het voorval volgens u betrekking heeft.

☐ Fobo
☐ Arbo
☐ Agressie

6 Geef een beschrijving van hetgeen is voorgevallen (met namen van betrokkenen):

.....

.....

.....

.....

7 Wat was de aanleiding of oorzaak van het voorval?

.....

.....

.....

.....

8 Had het voorval voorkomen kunnen worden? Zo ja, hoe?

.....

.....

.....

9 Zijn er al maatregelen genomen om herhaling te voorkomen? Zo ja, welke?

.....

.....

.....

10 Wat waren de gevolgen van het voorval voor getroffene?

.....

.....

.....

11 Beschrijf de materiële schade.

.....

.....

.....

12 Hoe is gehandeld tijdens en na het voorval? Door wie? Op wiens advies?

.....

.....

.....

Indien de melding betrekking heeft op agressie, vul dan ook 13 en 14 in. Ga anders door met 15.

13 Waaruit bestond de agressie?

- ☐ Fysiek
  - ○ slaan
  - ○ krabben
  - ○ schoppen
  - ○ steken
  - ○ gooien
  - ○ wurgen
  - ○ bijten
  - ○ knijpen
  - ○ vasthouden
  - ○ haren trekken
  - ○ aanval met voorwerpen
  - ○ anderszins, nl.....
- ☐ Verbaal
  - ○ schelden
  - ○ vloeken
  - ○ dreigen met fysieke agressie
  - ○ negeren
  - ○ beledigen
  - ○ kwetsende opmerkingen
  - ○ roddelen
  - ○ intimideren
  - ○ anderszins, nl.....

14 Wat was het karakter van de agressie?

- ☐ onverwacht
- ☐ tijdens een conflict
- ☐ aangekondigd
- ☐ na het geven van instructies
- ☐ anderszins, nl.....

15 Heeft u als melder behoefte aan een nabespreking van het voorval? Zo ja, met wie en op welke termijn?

.....

.....

.....

Naam melder:

.....

Adres werkplek:

.....

Functie:

.....

Paraaf melder: datum:

....

20.8 In de sportpraktijk

Anne is als assistent-sporthalbeheerder goed op de hoogte van de procedures en richtlijnen die in de sporthal en klimhal gelden op het gebied van hygiëne en veiligheid. Ook is ze redelijk op de hoogte van wet- en regelgeving op dit terrein. Ze heeft een opleiding als Bedrijfshulpverlener (BHV) gevolgd. Een belangrijk document is het calamiteitenplan. Ook worden bijzondere voorvallen geregistreerd. Het gaat dan om de registratie van (bijna) ongevallen en gevallen van agressie of intimidatie. Hot item is tegenwoordig de verantwoordelijkheid en aansprakelijk van huurders in verband met de veiligheid van hun sporters. Hierover bestaat nogal wat onenigheid. Anne weet dat dit zeker bij het naastgelegen zwembad een belangrijk discussiepunt is. Net als in de sporthal is niet altijd een toezichthouder als Anne aanwezig om toezicht te houden.

Tip 1

Tijdens sportactiviteiten kan altijd iets gebeuren. Ga na hoe de verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid geregeld is. Dit is zeker van belang wanneer je een accommodatie huurt. Zorg dat je goed op de hoogte bent van het calamiteitenplan en de procedures die in de accommodatie gehanteerd worden.

Tip 2

Toezicht houden doe je niet uit de losse pols. Is de sportbegeleider nalatigheid te verwijten dan kan hij aansprakelijk gesteld worden. Ga planmatig te werk en bereid het toezicht houden goed met je collega's en je leidinggevende voor. Bespreek de volgende vragen:

- Welke werkzaamheden moeten verricht worden?
- Welke werkzaamheden verrichten de collega's?
- Wat zijn de meest gestelde vragen door sporters?
- Welke waarden en normen staat de sportorganisatie voor?
- Welke gedrags- en hygiëneregels gelden in de sportaccommodatie?
- Welke onveilige situaties kunnen zich voordoen en hoe kunnen deze worden voorkomen?
- Welke procedures worden in geval van calamiteiten gehanteerd?
- Hoe wordt gehandeld bij een ongeval?
- Hoe is de verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid geregeld?
- Welke situaties kan ik zelf afhandelen en wanneer moet ik hulp inroepen?

Tip 3

Treedt als een echte gastheer op. Beantwoord vragen correct en handel klachten correct af. Stimuleer gewenst gedrag. Indien nodig moet je bij ongewenst gedrag sporters durven aanspreken. Doe dit op een correcte manier. Jouw eigen gedrag kan ook een vervelende reactie uitlokken. Voorkom zoveel mogelijk dat de emoties oplopen en houd je eigen gevoelens onder controle.

Tip 4

Ga bij het toezicht houden cyclisch te werk:

- voorbereiden;
- uitvoeren:
  - vragen beantwoorden;
  - bevorderen van de sfeer;
  - bewaken van de veiligheid;
- evalueren en rapporteren;
- bijstellen plan (evt. na overleg met je leidinggevende);
- opnieuw voorbereiden;
- etc.

Tip 5

Tijdens het uitvoeren van je werkzaamheden kijk je goed om je heen. Maar je kijkt niet zomaar. Je moet de juiste dingen zien die voor het uitvoeren van je werkzaamheden belangrijk zijn. Gericht kijken dus. Bij gericht kijken komt het aan op goed waarnemen, signaleren en observeren.

- Bij waarnemen treden er vaak waarnemingsfouten op. Ben voorzichtig met interpreteren. Ben je niet zeker van je interpretatie bespreek dit dan. Zo kun je misverstanden voorkomen.
- Observeer gericht. Maak een observatieplan wanneer je wat complexere situaties moet observeren. Kies daarbij een adequate observatiemethode.

Tip 6

Denk goed na over de wijze waarop en de vorm waarin je rapporteert. Inhoudelijk moet de rapportage ook aan eisen voldoen:

- wees zakelijk en correct;
- wees duidelijk;
- wees volledig;
- wees beknopt;
- wees objectief.

Let op je taalgebruik en voorkom spelfouten bij schriftelijke rapportages!

THEMA 21 Samenwerken

21.1 Inleiding

Als je werkt, krijg je met collega's te maken. Je werkt niet alléén, maar in een team. Dat samenwerken met die collega's is erg belangrijk. Vergelijk het maar met een sportteam: als je goed samenspeelt is het resultaat ook beter. Behalve met collega's werk je ook samen met je leidinggevende.

Bertus, Selma, Achmed en Nikkie werken bij buitensportcentrum 'Het Ravijn'. Jacco is de eigenaar van 'Het Ravijn'. Vandaag staat een vergadering gepland. Er is één onderwerp: het werkklimaat bij 'Het Ravijn'. Jacco heeft deze vergadering uitgeschreven, omdat tijdens de functioneringsgesprekken is gebleken dat het niet botert tussen Bertus en de anderen. Jacco heeft dit al uitgebreid met iedereen besproken. Zo heeft iedereen wel wat opmerkingen geplaatst bij het functioneren van Bertus:
Bertus zégt dat hij zich betrokken voelt, maar als z'n collega Selma iets vertelt kijkt Bertus de andere kant op.
Bertus zégt dat hij anderen respecteert, maar als z'n collega Achmed zegt dat hij geen varkensvlees eet, zit Bertus gekke bekken te trekken.
Bertus zégt dat hij z'n emoties laat zien, maar als Bertus loopt te balen omdat hij moet overwerken, en z'n collega Nikki vraagt wat er is, zegt Bertus: "Niks!"
Bertus zégt dat hij afspraken nakomt, maar is steeds te laat, zo constateert Jacco.

Bertus heeft toegegeven dat hij niet lekker in z'n vel zit en voor een groot deel de opmerkingen van zijn collega's herkent. Bertus heeft beterschap beloofd en wil vandaag graag bespreken wat er met hem aan de hand is. Aan het eind van de vergadering wil Jacco met iedereen afspraken maken om het werkklimaat te verbeteren.

Als sportbegeleider werk je niet alleen. Jij hebt je eigen werkzaamheden en taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden. Jouw collega's hebben dat ook. Jouw functie en die van je collega's moeten op elkaar afgestemd worden. Dat wordt gedaan door een sportleider of sportcoördinator. Daarvoor is wel overleg nodig, waarin afspraken gemaakt worden. Dat

is één van de belangrijkste regels bij samenwerken. Maar er is meer. Ook het doel moet duidelijk zijn en er moet een goed werkklimaat aanwezig zijn. In dit thema gaan we onder andere in op samenwerken, het werkklimaat en de cultuur.

De inhoud van dit thema:

21.2 Wat is samenwerken?
21.3 Samenwerken en cultuur
21.4 Samenwerken en afspraken maken
21.5 Samenwerken met je leidinggevende
21.6 Vergaderen
21.7 Advies vragen
21.8 In de sportpraktijk

21-1

Samenwerken

21.2 Wat is samenwerken?

Overal waar mensen met een doel bij elkaar komen wordt samengewerkt. Een doel is een resultaat dat samen bereikt moet worden.

Samenwerken:

samen een doel bereiken

21-2

Bijvoorbeeld:

- op school wil je samen wat leren;
- een sportteam wil winnen;
- een winkel wil winst maken.

Je gaat samenwerken als je dingen niet alleen kunt of als het door samenwerken sneller gaat. Samenwerken heeft dus niet alleen met werk te maken. Overal waar je samen een doel wilt halen, werk je samen: school, vereniging, werk en alle andere groepen waarmee je een doel wilt halen.

David werk als sportbegeleider in buurthuis 'Onder de Linden'. David heeft met zijn collega Fatima verschillende afspraken gemaakt over hun samenwerking:

- Ze spreken af wie welke sportactiviteit voorbereidt.
- Ze spreken af hoe ze de sporters ondersteunen.
- Ze spreken af wie op welke dagen de spullen voor de sportactiviteit klaarzet en deze weer opruimt.
- Ze spreken af wie wanneer vakantie op kan nemen.

Op deze manier hebben David en Fatima twee dingen bereikt:

- ze werken prettig samen;
- ze werken met een goed resultaat voor de sporters.

Dus: als je goed samenwerkt ga je niet alleen met meer plezier naar je werk, het resultaat is ook beter. Als je goed samenwerkt presteer je niet alleen meer, het is ook gezelliger.

Samenwerken gaat beter als:
- iedereen belang heeft bij samenwerking;
- iedereen bereid is afspraken te maken;
- het doel voor iedereen duidelijk is;
- iedereen vertrouwen in elkaar heeft;
- het groepsbelang groter is dan het eigenbelang.

Bijna niets is zo belangrijk als je gelukkig voelen op je werk. 'Een blije werker is een harde werker' zeggen sommige leidinggevenden.

Het werkklimaat - de sfeer op de werkplek - kan diverse vormen aannemen. Elke vorm heeft gevolgen voor hoe mensen zich voelen en hoe ze kunnen presteren. Zo kan er sprake zijn van:
- een gespannen of juist ontspannen sfeer;
- een koele of juist warme sfeer;
- een verziekte of juist gezonde sfeer.

Het werkklimaat moet zo zijn dat werknemers zich er prettig bij voelen. Dat betekent een ontspannen, warme en gezonde sfeer. Mensen zullen daardoor gestimuleerd worden en betere prestaties leveren.

Plezier in je werk

21.3 Samenwerken en cultuur

Het belangrijk is om je eigen cultuur - en de cultuur van de ander - te begrijpen om goed te kunnen samenwerken. Cultuur heeft te maken met waarden en normen. En waarden en normen zeggen iets over wat jij belangrijk vindt in het leven.

Cultuur:

het geheel van waarden en normen die mensen in een bepaalde groep aan elkaar doorgeven

21-3

Voorbeelden van waarden en normen:

- hard werken;
- sportiviteit;
- beleefd zijn tegen volwassenen;
- afspraken nakomen;
- eerlijk zijn;
- volgens de voorschiften van de Bijbel of de Koran leven.

Je zou ook kunnen zeggen: waarden en normen geven aan hoe jij de wereld om je heen waardeert. En ze geven aan hoe jij vindt dat een mens zich moet gedragen; wat hij wel of niet hoort te doen.

Ivo vindt 'sportiviteit' een belangrijke waarde. Als tijdens de wedstrijd zijn pupil Johnny een andere speler onderuitschopt, wordt Ivo boos. "Je mag best fanatiek zijn, maar ik wil dat je je sportief blijft gedragen", zegt hij tegen Johnny als deze door de scheidsrechter naar de kant gestuurd wordt. Voor Johnny's vader is 'winnen' een belangrijke waarde. "Natuurlijk moest hij hem neerleggen, hij was doorgebroken", zegt de vader tegen Ivo, "als je niet wilt winnen, kun je er net zo goed mee ophouden."

Het geheel van waarden en normen van een bepaalde groep mensen noemen we dus een cultuur. Cultuur is aangeleerd en niet aangeboren. Cultuur kun je vergelijken met een computerprogramma. Met een computer zonder programma kun je weinig doen. Alleen met een programma heb je wat aan een computer.

Zo is het met cultuur ook. Als je geboren wordt, ben je 'leeg'. Ouders, school, vrienden, kerk programmeren jou met 'waarden en normen'. Als je zo'n jaar of tien bent is de programmering 'klaar' en heb je waarden en normen die je je hele leven met je meeneemt.

Je kunt dus niet vragen van iemand of hij even z'n cultuur wil veranderen. Dan vraag je namelijk of iemand even een ander mens wil worden en dat kan niemand. Iedereen heeft namelijk behoefte aan duidelijkheid en waarden en normen die houvast geven.

Daarom is het ook zo moeilijk als je thuis met hele andere waarden en normen te krijgt dan op het werk of op school. Het enige wat je kunt doen is proberen elkaars cultuur te begrijpen.

De Nederlandse organisatiecultuur

Cultuurverschillen kom je overal tegen: tussen gezinnen, landen, sportverenigingen, bedrijven, scholen, schoolklassen. We gaan nu niet in op cultuurverschillen, maar op de organisatiecultuur die je tegenwoordig in heel veel Nederlandse organisaties tegenkomt. Handig om te weten als je werkt of gaat werken. Je weet dan wat je moet doen om 'erbij te horen' en dat is belangrijk als je werkt (of gaat werken).

Ook in sportverenigingen kom je cultuurverschillen tegen

Je krijgt een aantal omgangsregels (normen), die je in bijna iedere Nederlandse organisatie tegenkomt. Je gaat in een Nederlandse organisatie werken, dus dan is het handig om de cultuur van zo'n organisatie te kennen.

Nederlandse organisatiecultuur:

- laat je betrokkenheid zien
- respecteer elkaar
- laat gerust je emoties zien
- kom afspraken na
- geen woorden maar daden

21-4

Laat je betrokkenheid zien

Een Nederlandse leidinggevende wil graag mensen hebben die interesse hebben in het werk en meedenken. Dit noem je betrokkenheid. Betrokkenheid blijkt bijvoorbeeld uit:

- belangstelling voor het werk en de organisatie;
- inzet en de bereidheid iets extra's te doen;
- belangstelling en meeleven met collega's;
- de bereidheid om problemen van anderen op te lossen.

Betrokkenheid betekent dat je kritisch meedenkt over de gang van zaken en over het werk. Je moet steeds kijken of de zaken goed gaan of beter zouden kunnen.

Respecteer elkaar

Ieder mens is uniek. Je mag zijn wie je bent en een ander moet dat respecteren. Dat betekent wel dat van jou hetzelfde verwacht mag worden: de ander accepteren zoals die is, met zijn of haar sterke en zwakke kanten.

Respect blijkt bijvoorbeeld uit:

- het accepteren van iemands karakter en cultuur;
- de toon waarop de ander aangesproken wordt: vriendelijk en positief;
- acceptatie van en interesse in de mening van een ander.

Bij cultuurverschillen is inzicht in de eigen cultuur en andere culturen belangrijk. Zo kan het géén oogcontact maken in sommige culturen 'respect' betekenen. In de Nederlandse cultuur betekent het iets anders, namelijk 'onverschilligheid' of 'onzekerheid'.

Laat je emoties gerust zien

Je bent een mens, en geen machine. Je mag dus best je emoties laten zien. Op je werk moet dit wel op een volwassen manier gebeuren. Dat betekent: op een beheerste manier. Rustig uitleggen hoe je je voelt, zonder te gaan schreeuwen of schelden.

Kom afspraken na

Afspraken nakomen is in veel Nederlandse organisaties, de belangrijkste norm. Een afspraak is een mondelinge of schriftelijke overeenkomst. Doordat je deze 'overeenkomst' nakomt, kunnen anderen op je bouwen.

Geen woorden maar daden

Je zag dat betrokkenheid tonen, elkaar respecteren, je emoties laten zien en afspraken nakomen belangrijke normen zijn in veel Nederlandse bedrijven.

Óf je dat ook écht doet zit 'm niet alleen in wat je zegt, maar vooral in wat je doet. Dus: geen woorden maar daden.

Bertus zégt dat hij zich betrokken voelt, maar als z'n collega Selma iets vertelt kijkt Bertus de andere kant op.
Bertus zégt dat hij anderen respecteert, maar als z'n collega Achmed zegt dat hij geen varkensvlees eet, zit Bertus gekke bekken te trekken.
Bertus zégt dat hij z'n emoties laat zien, maar als Bertus loopt te balen, omdat hij moet overwerken. Als z'n collega Nikki vraagt wat er is, zegt Bertus: "Niks!"
Bertus zégt dat hij afspraken nakomt, maar is steeds te laat, zo constateert z'n leidinggevende, Jacco.

21.4 Samenwerken en afspraken maken

Een afspraak is een 'overeenkomst' tussen mensen. Dat klinkt misschien nogal moeilijk. Toch zit de hele dag vol met afspraken als je werkt.

Bijvoorbeeld:

- op een bepaalde tijd afspreken om ergens naar toe te gaan;
- een afspraak dat jij om 17.00u het alarm aanzet;
- een afspraak dat je allemaal om 10.30u stopt met pauzeren.

Als je werkt is het nakomen van afspraken 'heilig'. Alleen als je leidinggevende en je collega's weten dat jij je afspraken nakomt, kunnen ze op je rekenen.

Goede afspraken voldoen aan de DAU-formule. Wat betekent dat?

Afspraken volgens de DAU-formule:

- afspraken zijn **d**uidelijk
- afspraken zijn **a**cceptabel
- afspraken zijn **u**itvoerbaar

21-5

De DAU-formule is een trucje om te controleren of een afspraak goed gemaakt is. We leggen de DAU-formule met een voorbeeld uit.

David organiseert voor buurthuis 'Onder de Linden' een voetbaltoernooi in de wijk. Vandaag gaat hij langs diverse bedrijven om materialen voor deze dag te huren. David dacht dat hij wel voor 14.00 uur klaar zou zijn, maar het duurt allemaal wat langer dan hij had voorzien. Om 12.00 uur realiseert hij zich dat hij het niet gaat redden. Hij heeft vanmiddag een bruiloft, dus hij moet wel om 14.00 uur stoppen. David belt zijn collega Fatima en vraagt of zij vanmiddag in de gelegenheid is om 200 stoelen te huren bij een verhuurbedrijf en afzetlint te kopen bij een bouwmarkt. "Ja, dat gaat wel lukken", zegt Fatima. "Fijn, hartstikke bedankt", zegt David opgelucht, "ik hoor het wel als ik eens wat terug kan doen, hè?"

Duidelijk wil zeggen dat duidelijk is waarover de afspraak gaat. Wie doet wat, wanneer? Als een afspraak duidelijk is, kun je achteraf controleren of de afspraak is nagekomen.

Wie:	Fatima
Wat:	200 stoelen huren bij een verhuurbedrijf en afzetlint kopen bij een bouwmarkt
Wanneer:	vanmiddag

Acceptabel wil zeggen dat iemand de afspraak wil uitvoeren.

David vraagt of Fatima vanmiddag wat werkzaamheden van hem wil overnemen. Als Fatima dat wil, accepteert zij de afspraak.

Uitvoerbaar wil zeggen dat iemand de middelen (materialen, geld) en de tijd heeft om de afspraak uit te voeren.

Om de afspraak uit te voeren heeft Fatima een busje nodig om de stoelen in te vervoeren. Bovendien heeft zij geld nodig. En, zij moet natuurlijk tijd hebben om het te doen. Heeft zij de middelen en de tijd, dan is de afspraak uitvoerbaar.

Samenwerken en afspraken maken om alles goed te laten verlopen

21.5 Samenwerken met je leidinggevende

Als je werkt heb je waarschijnlijk een leidinggevende, een baas. Een leidinggevende moet ervoor zorgen dat je met z'n allen zo goed mogelijk werkt. Daarvoor zul je regelmatig gesprekken voeren met je leidinggevende. Met z'n tweeën, of met een hele afdeling.

Om de samenwerking met je leidinggevende goed te begrijpen moet je wat weten over rollen, de werkbespreking en het functioneringsgesprek.

21.5.1 Rollen en verwachtingen

Om te begrijpen wat samenwerken met je leidinggevende is, moet je eerst iets weten over rollen. Een rol is een verwachting die je van iemand hebt. Een verwachting is een mening die je hebt over wat iemand moet doen. Ook een leidinggevende vervult een bepaalde rol. Een rol die te maken heeft met verwachtingen.

Rol:

een verwachting die je van iemand hebt op grond van

de functie van die persoon

21-6

David en Fatima vragen alle twee een vrije dag aan voor volgende week maandag. Het wordt dan waarschijnlijk mooi weer, dus ze willen vrij. Maar dat kan niet. Wat wél kan is dat de één maandag en de ander dinsdag vrij neemt. David en Fatima praten er met elkaar over maar vinden helaas geen oplossing. "Kees moet het maar beslissen", zeggen David en Fatima. Ze verwachten dit van hun leidinggevende, Kees.

Hoe je samenwerkt met je leidinggevende heeft dus te maken met rollen: met verwachtingen die je van je leidinggevende hebt. Omgekeerd heeft jouw leidinggevende ook verwachtingen van jou als medewerker. Het is belangrijk om de verwachtingen die je van elkaar hebt te kennen.

Als de verwachtingen die je van elkaar hebt uitkomen, werk je prettig samen. Dus: het is belangrijk dat je weet wat je van elkaar verwacht. Voor een deel staan deze verwachtingen, deze rollen omschreven in een functie. Een functie is een overzicht van wat je moet doen en wat je zelf mag beslissen. Je draagt dus allemaal 'je steentje bij' aan het succes van de organisatie.

Rollen staan omschreven in functies. Functies verschillen van elkaar. Een verschil tussen iemand die het werk 'alleen maar' uitvoert en een leidinggevende zit hem in verantwoordelijkheden.

In het woord verantwoordelijkheden zit het woord 'antwoord'. Als er iets niet goed gaat met het werk moet jouw leidinggevende 'antwoord' kunnen geven op de vraag waarom er iets niet goed gaat. Jouw leidinggevende heeft dus een andere verantwoordelijkheid (= rol) dan de mensen aan wie hij leiding geeft. Als er iets niet goed gaat wordt hij of zij daarop aangesproken.

Omdat je met z'n allen, medewerkers én leidinggevende, het doel moet bereiken is een goede samenwerking tussen leidinggevende en medewerkers heel belangrijk.

Een leidinggevende heeft eigenlijk twee doelen. Hij moet zorgen dat de prestaties goed zijn. En, hij moet zorgen dat iedereen met plezier werkt.

Wat mag je van een leidinggevende verwachten?

- dat hij/zij zorgt dat de prestaties goed zijn
- dat hij/zij zorgt dat er met plezier gewerkt wordt

21-7

Je mag dus van jouw leidinggevende verwachten dat hij er alles aan doet om medewerkers met plezier hard te laten werken.

Vroeger ging een leidinggevende anders met zijn mensen om dan tegenwoordig. Toen moest je gewoon doen wat de leidinggevende zei, zonder mee te denken. Gelukkig is die tijd veranderd. Mensen blijken veel meer te presteren als ze kunnen meedenken en meepraten.

Je moet dus echt samenwerken met je leidinggevende. Hoe doe je dat, samenwerken? Als je samenwerkt, hoeft niet alleen de leidinggevende met ideeën te komen, maar jij ook. Als je ziet dat iets beter kan, zeg het dan. Daarvoor moet je dus gesprekken voeren met je leidinggevende en duidelijk maken wat je vindt. Je moet feedback geven en feedback ontvangen.

Wat mag je leidinggevende van jou verwachten?

- dat je meedenkt
- dat je met ideeën komt
- dat je (opbouwende) kritiek geeft
- dat je duidelijk bent

21-8

21.5.2 Werkbesprekingen

Als je samenwerkt met je leidinggevende voer je gesprekken. Dat kunnen allerlei gesprekken zijn. Tijdens de koffie over het voetbal, vakantie of het weekend. Maar het kunnen ook gesprekken zijn die over het werk gaan.

Werkbesprekingen:

- individuele werkbespreking
  bespreking tussen medewerker en leidinggevende over het oplossen van een probleem
- werkoverleg:
  gesprek waarin werkzaamheden worden besproken en afspraken worden gemaakt
- werkbegeleiding:
  het bespreken van werkzaamheden en afspraken hierover maken tijdens de uitvoering

21-9

Een individuele werkbespreking is een gesprek tussen jou en je leidinggevende over een praktisch probleem op je werk. Jij kunt bij je leidinggevende binnenlopen of jouw leidinggevende kan jou vragen of je even tijd hebt. Zo'n individuele werkbespreking kan tien minuten duren, maar als het een moeilijk probleem is ook wel een uur.

Je noemt een gesprek pas een individuele werkbespreking als er een probleem is dat opgelost moet worden. Het is een gesprek naar aanleiding van een ongewenste situatie. Zo'n gesprek moet een heldere opbouw hebben. Hoe kun je nu als sportbegeleider het beste een goede individuele werkbespreking voeren? Door het SOGO-model te hanteren.

Het SOGO-model:

- **s**ituatie
- **o**orzaak
- **g**evolg
- **o**plossing

21-10

Met het SOGO-model kun je een gesprek met je leidinggevende (maar ook met collega's) heel goed voorbereiden. Je bedenkt eerst hoe je de situatie (het probleem) aan je leidinggevende gaat uitleggen. Je denkt alvast na over de oorzaak die volgens jou aan het probleem ten grondslag ligt en vervolgens over de gevolgen die de ongewenste situatie heeft. Tot slot bedenk je zelf alvast hoe jij het probleem opgelost zou kunnen worden.

Wanneer je het gesprek met je leidinggevende voert, hou je ook deze SOGO-volgorde aan. Na iedere stap is er een gesprekje, want de leidinggevende stelt natuurlijk vragen en geeft zijn mening.

Naast individuele werkbesprekingen zul je begeleidingsgesprekken hebben. Grofweg zijn er twee begeleidingsvormen te onderscheiden: het werkoverleg en de werkbegeleiding.

Een begeleidingsgesprek zal in het ene geval anders zijn dan in het andere. Dat hangt van de manier van begeleiden af. De manier van begeleiden heeft te maken met:

- hoe vaak de taak al gedaan is;
- de zwaarte van de taak;
- wat de leidinggevende van de sportbegeleider verwacht;
- welke vorm van hulp de sportbegeleider verwacht.

Freek zit altijd op maandag bij het werkoverleg met de zwembadmedewerkers. Hij hoort dan bijvoorbeeld wat er die week voor bijzondere dingen gaan gebeuren. Freek krijgt vandaag ook informatie over een nieuwe taak die hij moet gaan doen. Meestal snapt hij direct wat er van hem verwacht wordt. Maar nu niet. Hij vraagt om toelichting wat hij precies nodig heeft bij dat werk. De zwembadmanager biedt Freek aan hem bij deze nieuwe taak te begeleiden. Dat vindt Freek prima.

Freek is dus aanwezig bij het werkoverleg. Dit is een begeleidingsvorm waarbij de werknemers vooral informatie krijgen. Het werk wordt besproken en daarna gaan de mensen aan de slag. De informatie verwerken ze meestal zelfstandig. Als Freek werk moet doen dat hij vaker gedaan heeft, lukt hem dat ook zonder probleem. In zo'n geval verwacht de leidinggevende ook niet anders. Freek heeft dan geen extra hulp nodig.

Overleg: wie neemt welke taak op zich?

Werkoverleg is een vast moment waarin kort een aantal standaardzaken aan bod komen en waar de leidinggevende en de sportbegeleiders afspraken maken. De leidinggevende en de sportbegeleiders kunnen dan met de afspraken aan de slag. Tijdens het gesprek passen alle deelnemers ook hun gespreksvaardigheden toe. Ze luisteren op een actieve manier naar elkaar. Ze stellen vragen als dat nodig is. De leidinggevende vat het gesprek aan het einde samen en herhaalt de afspraken.

Maar nu is het voor Freek anders. Hij begrijpt de taak niet volledig en heeft extra begeleiding tijdens het werk nodig. De zwembadmanager zal hem helpen tijdens het uitvoeren van zijn taken. Deze vorm heet werkbegeleiding. Ze spreken elkaar tijdens het werk.

Ook nu zal Freek zijn gespreksvaardigheden moeten toepassen. Hij zal actief moeten luisteren. Vragen moeten stellen om de juiste informatie te krijgen. Hij zal af en toe een samenvatting maken om te checken of hij het bij het juiste eind heeft.

21.5.3 Het functioneringsgesprek

De individuele werkbespreking, het werkoverleg en de werkbegeleiding hebben als doel het werk zelf te verbeteren. Bij het functioneringsgesprek gaat het niet om het werk, maar om jouw functioneren.

Functioneringsgesprek:

gesprek tussen medewerker en leidinggevende over het functioneren van de medewerker en hoe dit verbeterd zou kunnen worden

21-11

Een functioneringsgesprek is iets heel anders dan een beoordelingsgesprek. In een beoordelingsgesprek zegt een leidinggevende gewoon wat hij van je vindt. Bij een slechte beoordeling kan dat bijvoorbeeld betekenen dat jouw tijdelijke baan niet omgezet wordt in een vaste baan. Of als je een goede beoordeling krijgt, krijg je misschien wel loonsverhoging.

Jouw leidinggevende heeft er alle belang bij dat jij prettig werkt, dat je genoeg weet en dat je - als je goed werkt - nog lang bij hem blijft werken. Er is zelfs een wet die bedrijven verplicht om jou met zoveel mogelijk plezier en onder goede omstandigheden te laten werken: de Arbo-wet. Een functioneringsgesprek biedt een goede mogelijkheid voor een leidinggevende om eens rustig met jou te bespreken hoe je tegen je werk aankijkt. Daarom worden er in bijna iedere organisatie functioneringsgesprekken gehouden, meestal één keer per jaar.

In een functioneringsgesprek gaat het niet om de dagelijkse problemen. Daarvoor heb je andere werkbesprekingen. Nee, het gaat om hoe jij tegen je werk aankijkt:

- Werk je prettig?
- Hoe zijn de omstandigheden waaronder je moet werken?
- Kun je met iedereen goed opschieten?
- Hoe kijk je tegen je leidinggevende aan?
- Wil je bepaalde cursussen volgen?
- Wat wil je in de toekomst?

In een functioneringsgesprek maken jullie samen afspraken. Bijvoorbeeld over:

- nieuwe taken die je gaat uitvoeren;
- een cursus die je gaat volgen;
- de dingen die je zelf mag gaan beslissen.

Jouw leidinggevende vraagt een week voor het functioneringsgesprek of jij onderwerpen bedenkt die te maken hebben met jouw functioneren. En, onderwerpen die jij belangrijk vindt. Jij bedenkt enkele onderwerpen. Ook jouw leidinggevende denkt na over onderwerpen - die te maken hebben met jouw functioneren - die hij wil bespreken. Een paar dagen voor het gesprek krijg je van je leidinggevende meestal een overzichtje met onderwerpen die jullie gaan bespreken: de agenda.

Tijdens het functioneringsgesprek lopen jullie de agendapunten bij langs. Aan het eind van één agendapunt maak je samen een afspraak. Let er bij het maken van afspraken op dat deze Duidelijk, Acceptabel en Uitvoerbaar (DAU-formule) zijn.

Aan het eind van het gesprek loop je samen de afspraken na die je maakte. Jouw leidinggevende zet de afspraken op papier. Controleer die nog even. Als ze kloppen, zet je je handtekening.

Tijdens het gesprek heb je goede communicatieve vaardigheden nodig. Vragen stellen, luisteren en controleren of je elkaar begrijpt is heel erg belangrijk.

21.6 Vergaderen

Naast de gesprekken die je voert met je leidinggevende, zul je ook meedoen aan werkbesprekingen die je met een groep voert. Een vergadering is een naam voor overleg met meerdere deelnemers binnen een organisatie of van meerdere organisaties. Maar niet ieder overleg is een vergadering. We noemen een vergadering pas een vergadering als er aan een aantal voorwaarden wordt voldaan.

Een vergadering heeft:

- een agenda
- een voorzitter
- deelnemers
- notulen (schriftelijk verslag)

21-12

De structuur van de vergadering

Wat bespreek je allemaal in een vergadering en in welke volgorde? Met andere woorden: wat is de structuur? De structuur wordt bepaald door de agenda. Een agenda is een lijstje met punten dat besproken moet worden in een vergadering. Hoewel er in iedere organisatie verschillende punten op de agenda staan, kom je altijd de volgende zes punten tegen op een agenda:

Agenda van een vergadering:

1 opening en agendabepaling
2 bespreking verslag vorige vergadering
3 mededelingen
4 de hoofdpunten
5 rondvraag
6 afsluiting

21-13

Je zou kunnen zeggen dat de punten 1 t/m 3 het 'voorgerecht' vormen, punt 4 het 'hoofdgerecht' en de punten 5 en 6 het 'nagerecht'.

Doelen

De hoofdpunten van een vergadering hebben verschillende doelen. Een hoofdpunt kan één of meer van de volgende doelen hebben:

Doelen van de hoofdpunten:

- informatie uitwisselen
- meningen vormen of discussiëren
- beslissen
- taken verdelen

21-14

Als je in een vergadering iets met elkaar moet oplossen, moet je deze vier doelen alle vier halen.

Overleg in het buurthuis

De sportbegeleiders van buurthuis 'Onder de Linden' zoeken een oplossing voor het ruimtegebrek in hun pand. Na het "voorgerecht" bespreken ze dit in een vergadering, waarbij alle vier doelen aan bod komen:

Informatie uitwisselen
De voorzitter legt uit wat het ruimtegebrek is en waarom. De deelnemers vertellen ook waarom en wanneer dit tot problemen leidt. Zo was er laatst bijna geen ruimte in de kleedkamer omdat deze ook als berghok gebruikt wordt.

Discussiëren
Nu zoeken de deelnemers samen naar oplossingen. Ze geven hun mening en leggen uit waarom ze die mening hebben. Ze bespreken met elkaar wat goede en wat minder goede oplossingen zijn. Als je samen zoveel mogelijk ideeën bedenkt om iets op te lossen, noem je dat brainstormen.

Beslissen
Nadat alle oplossingen op een rijtje gezet zijn, besluiten de vergaderdeelnemers om bij de buren te vragen of ze een opslagruimte kunnen huren. Want die hebben juist teveel ruimte.

Taken verdelen
De deelnemers van de vergadering spreken af dat één van de deelnemers, Choretti, gaat vragen bij de buren of ze ruimte kunnen huren en wat dat kost. Ze spreken ook af dat ze er volgende week - als ze weten wat het kost - verder over praten.

Een week later vergaderen ze opnieuw. Ze werken het hele rijtje weer af.

Informatie uitwisselen
Choretti vertelt dat het mogelijk is en dat ze een ruimte van 20 m^2 kunnen huren voor een jaar, voor 300 euro per maand.

Discussiëren
De deelnemers zeggen wat ze daar van vinden.

Een besluit nemen
De deelnemers beslissen dat ze akkoord gaan.

Taken verdelen
Choretti gaat de volgende dag vertellen dat het akkoord is en tekent het huurcontract.

Het is belangrijk om de doelen één voor één te bespreken. Loop niet vooruit en ga niet uitweiden over andere zaken.

De voorzitter, Kees, kondigt aan dat er nu informatie uitgewisseld kan worden over het ruimtegebrek in buurthuis 'Onder de Linden'. David vertelt dat vooral de ruimte in de kleedkamers erg krap is. Vooral op de maandag- en donderdagavond is dit een probleem, omdat het aantal mensen dat op die avonden deelneemt aan de conditietraining erg groot is. David gaat door: "Ik vraag me trouwens af waarom er voor de conditietraining zoveel meer belangstelling is dan voor bijvoorbeeld aerobics." De voorzitter grijpt in. Hij zegt: "Dat is best een interessante vraag, David, maar ik wil het nu over het ruimtegebrek hebben. Misschien kunnen we jouw vraag op de agenda van een volgende vergadering zetten." "Je hebt gelijk", zegt David en hij gaat verder: "Ik denk dat we best wat ruimte kunnen huren bij de buren." De voorzitter grijpt opnieuw in: "Over mogelijke oplossingen gaan we straks brainstormen. Ik wil nu eerst even alle informatie over het gebrek aan ruimte op een rij."

Beargumenteren

Vooral bij de discussie in een vergadering is het onderbouwen heel belangrijk. Dus: je moet laten zien hoe je aan je standpunt komt. Beargumenteren noemen we dat.

Onderbouwen van je mening:

- feit
  een meetbaar en vast gegeven
- feitelijke bewering
  feit en mening samen, waardoor het een algemeen geaccepteerd gegeven is
- persoonlijke beleving
  een persoonlijke gebeurtenis die een gegeven geloofwaardig moet maken

21-15

Een feit is iets wat te controleren is. Je kunt daarbij denken aan gebeurtenissen of een onderzoek of iets anders dat vaststaat.

'Pitbulls hebben vorig jaar vier kinderen doodgebeten.'
'Er vielen vorig jaar 1200 verkeersdoden door rijden onder invloed van alcohol.'
'Rokers hebben een verhoogde kans op longkanker.'

Als je een feitelijke bewering doet, noem je niet alleen een feit maar geef je op basis van dit feit jouw mening. Het is dus een onderbouwd standpunt.

Het doen van feitelijke beweringen is de beste manier om je standpunt te onderbouwen. Met een feitelijke bewering zeg je niet zómaar wat, er ligt immers een feit onder jouw bewering en een feit is controleerbaar.

"Pitbulls hebben vorig jaar vier kinderen doodgebeten. Pitbulls zijn dus gevaarlijk en daarom vind ik dat deze honden gemuilkorfd over straat moeten.'
'Er vielen vorig jaar 1200 verkeersdoden door rijden onder invloed van alcohol. Onder invloed rijden is dus gevaarlijk en daarom vind ik dat dit zwaar gestraft zou moeten worden.'
'Rokers hebben een verhoogde kans op longkanker. Roken is dus erg ongezond en daarom vind ik dat het verboden moet worden om sigaretten te verkopen aan jongeren onder de achttien jaar.'

Je ziet in de voorbeelden steeds een feit + een mening. Dit betekent natuurlijk niet dat je dan zeker gelijk krijgt. Maar je hebt je standpunt onderbouwd, en dan is de kans dat je gelijk krijgt wel groter.

Soms kun je geen feitelijke bewering doen, omdat het om een persoonlijke beleving van een bepaalde situatie gaat. Je onderbouwt je standpunt dan niet met een feit, maar met een persoonlijke beleving. Onderbouw alleen bij hoge uitzondering met een persoonlijke beleving, anders lijkt het net of je zaak en emoties moeilijk kunt scheiden.

'Ik ben eens door een hond gebeten en ben nu doodsbang voor pitbulls. Ik vind dan ook dat deze honden gemuilkorfd over straat moeten.'
'Ik ben een keer aangereden door een dronken man. Ik heb nog altijd last van rug door dat ongeluk. Ik vind dat alcohol in het verkeer zwaar gestraft moet worden.
'Mijn opa rookte als een schoorsteen en overleed toen hij pas vijftig was. Roken moet wel erg slecht zijn en daarom vind ik dat het verboden moet worden om sigaretten te verkopen aan jongeren onder de achttien jaar.'

21.7 Advies vragen

Als sportbegeleider krijg je soms met situaties te maken waarvan je denkt: “wat moet ik hier nou weer mee?” We leggen dit uit met een voorbeeld.

Elwin is van juni tot en met augustus toezichthouder in subtropisch zwembad ‘Het Diep’. Voor veel jongeren is ‘Het Diepe’ ’s zomers de enige vakantiebestemming. Een gedeelte van het buitenbad begint een hangplek te worden voor een bepaalde groep jongeren. Op zich niets mis mee, als er maar niet steeds geblowd werd.

Vanmiddag zag Elwin dat een meisje van elf jaar zich aangesloten had bij de groep jongeren en ‘gezellig’ mee stond te blowen met de groep. Elwin is het helemaal zat, ‘elf jaar’ is toch wel wat erg jong!!

Elwin loopt naar de groep toe, maakt zich breed en zegt: “Wie in ‘Het Diepe’ nog blowt, komt er niet meer in. We pakken gewoon je abonnement af.” De hangjongeren kijken elkaar eens aan en beginnen wat te lachen.

Elwin loopt naar hoofd-badmeester Frans en vertel zijn verhaal. Frans kijkt bedenkelijk en zegt: “Volgens mij had je mij beter even om advies kunnen vragen, ik heb hier namelijk al vaker mee te maken gehad.”

In het voorbeeld zie je dat Frans van Elwin verwacht dat hij niet op eigen houtje handelt, maar advies vraagt aan Frans. Waarom is dit belangrijk?

Aandachtspunten bij advies vragen:

- je mag niet alles zelf beslissen
- samen weet je meer dan alleen
- maak duidelijk waarover je advies wilt

21-16

In je functieomschrijving ligt vast wat jouw taken en werkzaamheden zijn. Als sportbegeleider moet je vrijwel altijd verantwoording afleggen aan jouw leidinggevende (in het voorbeeld is dat Frans). Dit betekent dat je altijd advies moet vragen aan je leidinggevende als je te maken krijgt met ongewone situaties.

In het voorbeeld vraagt Elwin zich af hoe hij het probleem op moet lossen van het elfjarige meisje dat staat te blowen. Elwin kiest als oplossing 'dreigen'. Als hij eerst had overlegd met Frans, waren ze er samen misschien achter gekomen dat dat weinig zin heeft. Misschien hadden ze beter een gesprek kunnen voeren met het meisje, of haar ouders. Dus: als Elwin advies had gevraagd aan Frans, was er misschien een betere oplossing gevonden.

Als je dan eenmaal advies wilt, moet je goed duidelijk maken waarover je advies wilt. Oftewel: wat is het probleem en waarom is het een probleem? Degene die je advies vraagt, kan alleen een goed advies geven als jij duidelijk bent in wat jij als probleem ziet. Kijk maar eens naar het voorbeeld.

Elwin kan op verschillende manieren naar het probleem kijken; enkele voorbeelden:

- Elf jaar is te jong om te blowen.
- Er hoort helemaal niet geblowd te worden, want dat past niet bij een sportorganisatie.
- Als de gemeente hoort dat er geblowd wordt, krijgt 'Het Diepe' geen subsidie.
- Als ik er niets van zeg, dan heb ik geen gezag meer.

Ook bij het vragen van advies kun je je voorbereiden volgens het SOGO-model: Situatie, Oorzaak, Gevolg en Oplossing. Elwin bedenkt eerst hoe hij het probleem aan Frans gaat uitleggen. Hij denkt alvast na over de oorzaak die volgens hem aan het probleem ten grondslag ligt en ook over de gevolgen die deze situatie heeft. Tot slot bedenkt hij zelf alvast hoe hij het probleem op zou willen lossen. Daarbij maakt hij zoveel mogelijk gebruik van feitelijke beweringen.

Om advies vragen

21.8 In de sportpraktijk

Jacco, de eigenaar van buitensportcentrum 'Het Ravijn' heeft een vergadering uitgeschreven, omdat tijdens de functioneringsgesprekken is gebleken dat het niet botert tussen Bertus en de anderen. Jacco heeft na afloop van de vergadering van buitensportcentrum met alle medewerkers afspraken gemaakt om het werkklimaat te verbeteren. Iedereen is daar evenveel voor verantwoordelijk. Ook hebben ze enkele tips met elkaar doorgesproken. Zowel Bertus als de anderen waren het eens met deze tips en hebben afgesproken zich hieraan te houden. Tevens heeft Bertus afgesproken dat hij met zijn collega's - mocht dat weer nodig zijn - zijn gemoedstoestand bespreekt, zodat zij beter in staat zijn het gedrag van Bertus te interpreteren.

Vergaderen doe je samen. Daarom zijn de deelnemers van de vergadering heel belangrijk. Hoe doe je op een goede manier mee aan een vergadering?

Tip 1

De zes vergaderregels voor deelnemers:

1 Bereid je voor

Bereid je voor op een vergadering door:

- de uitnodiging en agenda te lezen;
- het verslag van de vorige vergadering te lezen;
- voorbereidende stukken tekst te lezen en van commentaar te voorzien.

2 Doe mee

Hoewel de één meer spreekt dan de ander moet iedere deelnemer een bijdrage leveren. Ook jij.

Als jij géén bijdrage hebt, wat is dan het nut jouw aanwezigheid? Doe mee door:

- mee te denken;
- te luisteren en anderen uit te laten praten;
- te vragen wat je niet snapt;
- mee te praten.

3 Scheid zaak en persoon

Een vergadering heeft een zakelijk doel. Je wilt door te vergaderen een bepaald resultaat halen. Dat vraagt van je dat je zaak en persoon scheidt. Het gaat niet om wat iemand is, of wat je van iemand vindt, maar om de zaak.

4 Hou je aan vergaderafspraken

De voorzitter wil een agendapunt op een bepaalde manier bespreken. Hij spreekt bijvoorbeeld met de deelnemers af dat er eerst een discussie is en dat jullie daarna pas een besluit gaan nemen. Houd je hieraan. Houd je ook altijd bij het onderwerp en weid niet uit over iets anders.

5 Voorkom herhalingen
Als mensen klagen dat vergaderingen te lang duren, heeft dat vaak te maken met onnodige herhalingen. Voorkom herhalingen; ze voegen meestal niks toe. Liever één keer duidelijk zijn, dan steeds herhalen.

6 Onderbouw je standpunt
Als jij iets vindt, wil de ander ook weten of dat wel klopt. Onderbouw dus je standpunt. Geef argumenten waarom je iets vindt. Laat zien dat je niet zómaar iets zegt.

Elk lid van de organisatie is verantwoordelijk voor de sfeer die er heerst. Dat geldt voor Bertus, maar ook voor zijn collega's. Als je als sportbegeleider deel uitmaakt van de organisatie, dan moet je bijdragen aan een goede werksfeer. Dat heeft alles te maken met je beroepshouding, maar ook je instelling.

Tip 2

Eenvoudige tips om het werkklimaat optimaal te houden:

- Houd je aan afspraken die gemaakt zijn.
- Gebruik de juiste omgangsvormen.
- Wees eerlijk.
- Zet je 100% in.
- Help anderen als je dat kunt.
- Gebruik je deskundigheden.
- Probeer anderen positief te stimuleren.
- Onderneem actie als je merkt dat het werkklimaat in negatieve zin verandert.

Tip 3

Bespreek met je leidinggevende en met je collega's je taken, verantwoordelijkheden en de verwachtingen over en weer. Zorg dat hierover geen misverstand bestaat! Bereid gesprekken voor volgens het SOGO-model.

Samenwerken is leuk en zinvol maar soms ook lastig. Dat hebben Bertus en zijn collega's ondervonden. De volgende tien tips zijn samenwerkingsregels die je hoog in het vaandel moet houden. In de voorbeelden lees je hoe Bertus die regels aan zijn laars lapt.

Tip 4

Houd je aan afspraken en regels.

Afspraken en regels kun je vergelijken met regels in het verkeer: als iedereen zich er aan houdt, loopt het verkeer het beste. Dat geldt ook voor samenwerking: iedereen weet waar hij aan toe is en wanneer hij wat moet doen. Als je je niet aan afspraken houdt, breng je anderen in de problemen. Maak afspraken volgens de DAU-formule.

Bertus wordt door Selma om negen uur thuis opgehaald, dat hebben ze zo afgesproken. Samen carpoolen ze naar het werk. Maar Bertus is om negen uur nog lang niet klaar; hij staat zich nog te scheren. Selma moet nu een kwartier op Bertus wachten en de sportactiviteit kan niet op tijd beginnen.

Tip 5

Werk door.

Je staat samen voor een klus. Als iedereen doorwerkt is de klus het snelste geklaard. Mensen balen ervan als de een veel meer moet doen dan de ander. Dan werk je namelijk niet echt samen.

Bertus werkt niet door bij het klaarzetten van de spullen voor de sportactiviteit. Hij is druk met sms'en naar zijn vriendin. Hij laat Selma er alleen voor opdraaien.

Tip 6

Zeg wat je dwars zit

Als je je ergert aan anderen, werk je niet prettig. Daarom kun je maar beter laten merken wat je ergert.

Bertus ergert zich aan Selma. Hij vindt dat ze veel te veel praat. Bertus heeft helemaal geen zin in die verhalen over haar privéleven. Maar als Selma vraagt of er iets is, houdt Bertus zijn mond.

Tip 7

Roddel nooit over collega's

Roddelen is mensen 'zwartmaken ' als ze er niet bij zijn. Als je roddelt ben je onbetrouwbaar, want je zegt niet rechtstreeks tegen de ander wat je dwars zit.

Het irriteert Bertus dat Selma zoveel praat. Hij durft er echter niets van te zeggen. De volgende dag werkt hij met Nikkie. "Wat ben ik blij dat jij er vandaag bent. Die Selma is me een kwebbel zeg. De hele dag heeft ze haar snavel open."

Tip 8

Sta open voor kritiek en ideeën van anderen

Als je samenwerkt probeer je samen oplossingen te bedenken. Dat betekent dat je kritiek kunt krijgen. Iemand anders vindt dat je iets op een andere manier moet doen. Ga niet meteen in de verdediging en ga er niet meteen tegen in. Ook kunnen anderen met ideeën voor een oplossing komen. Denk daar over na en wijs de ideeën niet zonder nadenken af.

Selma zegt tegen Bertus dat hij de peuters bij binnenkomst beter niet vrij kan laten rondrennen. Daar worden ze zo druk van, beweert Selma. Bertus reageert verontwaardigd: "Dat doe ik ook helemaal niet! Moet jij nodig zeggen. Weet je nog wat voor puinhoop het gistermorgen was toen jij de kinderen binnenliet!?"

Tip 9

Houd rekening met anderen

Mensen verschillen. Iedereen is verschillend opgevoed. Houd daar rekening mee, dan verloopt de samenwerking prettiger.

Bertus vindt het maar flauwekul dat Selma ramadan houdt. "Wat een onzin om jezelf zo te kwellen", zegt hij. Nikkie denkt daar heel anders over: "De ramadan is voor Selma heel belangrijk. Ze is moslim en doet het vanuit haar geloof. Ze vindt het soms best lastig om vol te houden, maar het geeft haar heel veel voldoening", zegt ze tegen Bertus.

Tip 10

Kom met ideeën

Er bestaat een spreekwoord: 'twee weten meer dan een'. Zo is het ook met samenwerken. Door na te denken over je werk en met een idee te komen, wordt het werk beter.

Het lijkt Bertus een goed idee om de laatste tien minuten van de instuif een balspel te gaan doen. Maar hij zegt niets tegen Selma en Nikkie. "Die twee zullen het toch wel weer niet met me eens zijn", denkt hij bij zichzelf.

Tip 11

Probeer anderen te helpen

In een team werk je niet alleen. Juist door elkaar te helpen voelen mensen dat ze niet alleen staan en in een team werken.

Bertus en Selma zijn klaar met de sportactiviteit. Selma voelt zich de hele dag al niet zo lekker. "Vind je het erg als ik me alvast ga omkleden?", vraagt Selma aan Bertus, "ik voel me helemaal niet lekker." "Ben je gek", zegt Bertus, "en ik zeker in mijn eentje de boel opruimen. Dach ut nie."

Tip 12

Geef anderen complimenten

Mensen werken prettig als ze te horen krijgen wat ze goed doen. Geef dus niet alleen kritiek, maar ook complimenten. Ook het geven van complimenten is een vorm van feedback geven.

Bertus kijkt vol bewondering toe hoe Selma een lastig jongetje aanpakt. Als Selma later zegt: "Pff, ik moest wel even alles uit de kast halen bij Jeroen zeg", krijgt Bertus het niet over zijn lippen om te zeggen dat ze het goed gedaan heeft.

Tip 13

Beloof geen dingen die je niet kunt waarmaken

Een ander helpen is mooi, maar beloof geen dingen die je niet waar kunt maken. Je eigen werk gaat voor. Als mensen verwachten dat je ze helpt, maar je doet het niet, dan vinden ze dat vervelend.

Nikkie vraagt aan Bertus of hij deze week een voorbereidingsdraaiboek wil maken voor het jaarlijkse volleybaltoernooi. "Ik vind het heel lastig", zegt ze, "en jij bent daar inmiddels behoorlijk bedreven in". "Is goed, doe ik", zegt Bertus gevleid. Hij bedenkt zich dat hij het deze week eigenlijk razend druk heeft, maar het is zijn eer te na om te weigeren. De volgende week vraagt Nikkie naar het voorbereidingsdraaiboek. Bertus moet bekennen dat het draaiboek nog lang niet af is.

THEMA 22 Communiceren

22.1 Inleiding

Een sportbegeleider werkt met mensen. Of het nou kinderen, mensen met een lichamelijke beperking of ouderen zijn, je legt contacten met mensen en dat contact heeft een doel. We noemen dat 'doelgericht communiceren'.

Wesley werkt als sportbegeleider in een woon-leefgemeenschap voor mensen met een lichamelijke beperking. Ethem is de collega waarmee hij veel samenwerkt. Wesley is welbespraakt. Soms zegt hij wat hem op de lippen ligt. Daar heeft hij dan achteraf vaak spijt van. Hij moet tot tien leren tellen, is wel vaker tegen hem gezegd. Dat hij zo makkelijk praat heeft ook zo zijn voordelen. Hij is nooit om woorden verlegen, spreekt makkelijk in groepen en heeft geen moeite zijn mening te verwoorden. Ook maakt Wesley makkelijk contact met anderen. Dat geldt zowel voor het contact met bewoners als met familieleden of collega's. Met schriftelijke communicatie heeft hij wat meer moeite. Ook kan hij moeilijk met kritiek omgaan.

Als sportbegeleider is het belangrijk dat je leert duidelijk en doelgericht te communiceren. Om dat te bereiken moet een gesprek wel goed gaan. Daarom gaan we in dit thema ook in op communicatie. Je leert wat communicatie is en dat je niet alleen met woorden communiceert. Daarnaast gaan we in op het voeren van gesprekken en op gespreksvaardigheden. Je leest hoe je je eigen mening en gedrag bespreekbaar kunt maken. We gaan ook in op het geven en ontvangen van feedback. Aan het eind gaan we nog in op twee bijzondere situaties: het omgaan met conflicten en klachten.

De inhoud van dit thema:

22.2 Wat is communicatie?
22.3 Non-verbale communicatie
22.4 Communicatieve vaardigheden
22.5 Communicatiemiddelen
22.6 Gesprekken voeren
22.7 Een betoog houden
22.8 Feedback geven en ontvangen
22.9 Omgaan met conflicten
22.10 Omgaan met klachten
22.11 In de sportpraktijk

22-1

22.2 Wat is communicatie?

Ine werkt als sportbegeleider bij een gymnastiekvereniging. Ine is samen met pupil Youssouf van tien jaar bezig de gymzaal klaar te maken voor de les. Ine zegt tegen Youssouf: "We gaan straks beginnen met een balspel. Hou je daar rekening mee?"

Omdat ze beginnen met een balspel, pakt Youssouf de mand met ballen en zet deze in de zaal. Daar is hij gauw mee klaar en trots laat hij het resultaat aan Ine zien. Ine ziet dat de ballen er zijn, maar dat de zaal nog vol ligt met matten en andere spullen. In deze situatie hebben de kinderen niet voldoende ruimte om te rennen en zouden ze gemakkelijk kunnen struikelen.

Je zag in dit voorbeeld dat Ine communiceert. Hieronder zie je eerst een omschrijving van het begrip communicatie. Daarna leggen we het begrip verder uit.

Communicatie:

het uitwisselen van boodschappen tussen

zender en ontvanger

22-2

Ine loopt rond en denkt bij zichzelf: Youssouf moet de zaal leegmaken zodat de kinderen straks vrij kunnen rennen bij het balspel. Dus ze zegt: "We gaan straks beginnen met een balspel. Hou je daar rekening mee?" Ine denkt dat Youssouf dat wel begrijpt.

In dit voorbeeld is Ine zender. Ze zegt iets tegen Youssouf. Zoals radio en TV 'zenders' zijn, zo is er bij communicatie tussen mensen ook een zender.

Dat wát Ine zegt noemen we de boodschap. Ine's boodschap is: "We gaan straks beginnen met een balspel. Hou je daar rekening mee?" In de volgende paragraaf zul je zien dat een boodschap niet alleen uit woorden bestaat, maar bijvoorbeeld ook uit gebaren!

Youssouf hoort wat Ine zegt. Youssouf is dus de ontvanger van de boodschap.

In een schema ziet dat er zo uit:

Communicatieschema:

zender → boodschap → ontvanger

Ine → "We gaan straks beginnen…." → Youssouf

22-3

Je begrijpt dat de zender en de ontvanger kunnen wisselen. Als Youssouf weer iets zegt (boodschap) tegen Ine is Youssouf zender geworden en Ine ontvanger.

We komen nog even terug op de omschrijving van communicatie. 'Communicatie is het uitwisselen van boodschappen tussen zenders en ontvangers.' Als het goed is begrijp je nu wat dat betekent.

Een zender en een ontvanger

Communicatie heeft een doel

Als sportbegeleider wil je iets bereiken met het contact dat je legt. Contacten hebben een doel. Kijk maar eens naar het volgende voorbeeld.

Latifa is sportbegeleider in een zwembad. Ze assisteert de badmeester bij de zwemlessen. Latifa heeft vanmorgen eerst overleg met de badmeester gehad om te vragen wat ze die dag moest doen. Nu is de zwemles in volle gang. Latifa legt Anouk uit dat ze haar benen 'lang' moet houden bij het flipperen. Als de tijd er bijna op zit, blaast Latifa op haar fluitje en zegt tegen de kinderen: "Nu mogen jullie nog heel eventjes gaan spelen in het ondiepe bad."

Latifa heeft in deze korte tijd minstens drie contacten met een doel gelegd:
- ze heeft aan de badmeester gevraagd wat ze die ochtend moest doen;
- ze heeft een kind de beenslag bij het flipperen uitgelegd;
- ze heeft de kinderen verteld dat ze nog even mogen spelen.

Communiceren heeft dus een doel: je wilt iets duidelijk maken of je wilt iets weten. Zelfs als je met je collega koffie zit te drinken en je vraagt hoe z'n weekend was, heb je een doel: je wilt weten hoe z'n weekend was.

Als sportbegeleider is communiceren je dagelijks werk. Je legt contacten om mensen te helpen. Van elkaar begrijpen wat je bedoelt is daarbij natuurlijk heel belangrijk.

Het is dus belangrijk dat je elkaar begrijpt, anders kun je je doel niet bereiken. Stel dat Latifa Russisch praat, dan kan Anouk haar niet begrijpen. De communicatie is dan niet gelukt. Communicatie is dus geslaagd als je elkaar begrijpt.

Geslaagde communicatie:

- de ander begrijpt wat jij bedoelt
- jij begrijpt wat de ander bedoelt

22-4

In het eerste voorbeeld las je dat Ine aan Youssouf iets vraagt. Ine had (als zender) een communicatiebedoeling: ze wil dat Youssouf de gymzaal vrijmaakt, dus zegt ze (boodschap): "We gaan straks beginnen met een balspel. Hou je daar rekening mee?"

Ontvanger Youssouf begrijpt Ine's boodschap op een bepaalde manier. Youssouf denkt dat Ine bedoelt dat hij de ballen klaar moet leggen. Hij denkt helemaal niet aan spullen die in de weg zouden kunnen liggen.

In een schema ziet dat er zo uit:

wat is bedoeling van zender Ine?	→	zegt Ine wat ze bedoelt? (boodschap)	→	wat begrijpt ontvanger Youssouf van Ine's bedoeling?

Dit maakt communiceren moeilijk. De één heeft een bepaalde bedoeling, de ander begrijpt die bedoeling niet altijd.

De zender heeft een bedoeling. Is die duidelijk?

22.3 Non-verbale communicatie

Waarschijnlijk denk je bij communicatie het eerste aan gesproken of geschreven taal. Aan woorden dus. Kun je alleen met woorden je bedoelingen duidelijk maken? Nee, dit kan ook zonder woorden. Communiceren met woorden noemen we verbale communicatie; communicatie zonder woorden non-verbale communicatie. Non-verbale communicatie bestaat vooral uit lichaamstaal.

Non-verbale communicatie:

communicatie zonder woorden, zoals:

- gebaren
- oogcontact
- een hand geven
- hard of zacht praten
- de manier waarop je zit of staat

22-5

Joost, een bewoner van de woon-leefgemeenschap waar Wesley als sportbegeleider werkt, vraagt aan Wesley of hij tijd heeft om hem te leren de bal in de korf te gooien. Wesley zegt dat hij alle tijd heeft, maar ondertussen kijkt hij steeds ongeduldig op zijn horloge. Joost durft eigenlijk niks meer te vragen...

Wesley legt dus op twee manieren contact:

1 in woorden: Wesley zegt dat hij tijd heeft (verbale communicatie).
2 zonder woorden: Wesley kijkt steeds op zijn horloge (non-verbale communicatie).

Wat zou Joost nu denken? Dat Wesley echt alle tijd heeft? Of dat Wesley haast heeft?

Joost denkt natuurlijk dat Wesley haast heeft. Want: in woorden kun je namelijk makkelijker 'liegen', dan met communicatie zonder woorden.

Je zou het ook zo kunnen zeggen: lichaamstaal liegt nooit. Denk maar eens aan de volgende situaties:

- Iemand krijgt een rood hoofd en zegt dat hij zich op z'n gemak voelt. Wat geloof je?
- Iemand staat tegen een ander te schreeuwen en zegt dat hij niet boos is. Wat geloof je?

Non-verbale communicatie is heel belangrijk in de samenwerking. Het gaat er namelijk niet alleen om wat iemand zegt, maar het gaat er ook om hoe iemand iets zegt. Iemands stemming zit bijvoorbeeld vooral in zijn non-verbale communicatie. Dus, als je goed wilt begrijpen wat iemand bedoelt, moet je vooral oog hebben voor het non-verbale contact dat hij legt.

Elkaar goed begrijpen is het doel van communicatie. Als Joost dus tegen Wesley zegt: "Ik vraag het morgen nog wel een keer, want ik zie dat je haast hebt", heeft hij Wesley heel goed begrepen!!

Wat is uitstraling?

Als sportbegeleider werk je met sporters en collega's. Deze sporters en collega's vinden iets van je. Je laat bij de ander een indruk achter van jezelf. Je 'straalt' iets uit.

Je snapt dat het belangrijk is om te weten wat voor uitstraling dit is. Je werkt immers met mensen die zich bij jou op hun gemak willen voelen. En wat blijkt: hoe mensen zich bij jou voelen, zit niet zozeer in wat je zegt, maar vooral in de non-verbale communicatie.

Indra doet een opleiding voor sportbegeleider. Ze loopt stage op een sportschool waar ze mensen begeleidt bij hun fitness-activiteiten. De mensen vinden Indra chagrijnig en ongeduldig. Ze roepen liever een ander als ze iets willen weten.

Indra's stagebegeleider Bram heeft dit in de gaten en gaat een gesprek met Indra aan. "Maar wat heb ik dan verkeerd gezegd?", vraagt Indra verbaasd. "Het gaat eigenlijk niet om wat je zegt, maar hoe je doet. Je komt gewoon niet vriendelijk over", legt Bram uit.

Je begrijpt dat het belangrijk is dat Indra zich bewust wordt van de indruk die ze bij de ander achterlaat. We noemen dit ook wel 'uitstraling'. Als je je er van bewust bent, kun je er wat aan proberen te veranderen.

Vooral als je met mensen werkt, is die uitstraling belangrijk. Jouw uitstraling bepaalt bijvoorbeeld of anderen zich op hun gemak voelen bij jou.

Omgaan met lichaamstaal in je beroep

Je weet inmiddels dat lichaamstaal een vorm van non-verbale communicatie is.

Elske sport bij een badmintonvereniging in Nijmegen. Sinds kort werkt Kees er als sportbegeleider. Elske was meteen verliefd op Kees. Ze slaapt er zelfs slecht van. Er is wel een probleem voor Elske. Kees is helemaal niet verliefd op haar. Kees vindt het wel zielig voor Elske. Gisteravond liep Kees na de training de kleedkamer binnen, in de veronderstelling dat iedereen al lang naar huis was. En daar zat Elske, huilend. Kees wilde haar troosten en trok haar bij zich op schoot: "Kom maar, dan zal ik je troosten."

Als Kees Elske op schoot neemt, zendt hij lichaamstaal uit. Elske zal deze lichaamstaal op een bepaalde manier interpreteren. Ze denkt bijvoorbeeld: "Misschien is hij toch wel een beetje verliefd op me." Of: "Hij vindt het fijn om me aan te raken."

Je begrijpt dat je in je beroep voorzichtig moet zijn met dit soort lichaamstaal. We geven je drie tips voor het omgaan met lichaamstaal met sporters:

Omgaan met lichaamstaal in je beroep, let op:

- verkeerd opvatten
- verschillende gewoontes
- sporters die niet zeggen wat ze willen

22-6

De kans is groot dat Elske de lichaamstaal van Kees verkeerd opvat. Vraag je daarom als sportbegeleider af: hoe komt mijn lichaamstaal over bij de sporter?

Andere mensen hebben andere gewoontes. Zo is het in de Nederlandse cultuur misschien gewoon dat een man een andere vrouw aanraakt en in andere culturen niet.

Sporters zeggen niet altijd wat ze wat ze wel of niet prettig vinden. Bijvoorbeeld omdat ze de trainer of begeleider te vriend willen houden; ze hebben hem immers nodig.

22.4 Communicatieve vaardigheden

Als je werkt, krijg je met mensen te maken. Bijvoorbeeld: collega's en sporters van de sportclub waarvoor je werkt. Het is belangrijk dat de communicatie met die mensen goed is. Communicatie is geslaagd als je van elkaar begrijpt wat je bedoelt, heb je net gelezen. Om erachter te komen wat de ander bedoelt en hoe de ander iets bedoelt, moet je communiceren. En hiervoor heb je bepaalde communicatieve vaardigheden, oftewel gespreksvaardigheden, nodig.

Ethem werkt net als Wesley als sportbegeleider in een woon-leefgemeenschap voor mensen met een lichamelijke beperking. De groepsleiders brengen de bewoners op de afgesproken tijden naar de sportzaal en halen ze aan het eind van de les weer op. Ethem krijgt een telefoontje van groepsleidster Francien. Francien heeft morgenmiddag geen tijd om Kim van de sportles te halen. Ze wil weten of Ethem in de gelegenheid is om Kim voor deze ene keer naar de fysiotherapie te brengen.

Francien onderzoekt of Ethem een taak van haar wil overnemen. Ze moet dan een aantal communicatieve vaardigheden gebruiken:

Communicatieve vaardigheden/ gespreksvaardigheden:

- vragen stellen
- actief luisteren
- controleren

22-7

Vragen stellen

Vragen zijn nodig om informatie te krijgen. Je kunt bijvoorbeeld vragen stellen over dingen die je nog onduidelijk zijn. Het is belangrijk de juiste vragen te stellen:

- gesloten vragen als je behoefte hebt aan feitelijke informatie; dit zijn vragen waar maar één antwoord op mogelijk is.
- open vragen als je behoefte hebt aan achtergrondinformatie en informatie waarbij gevoelens een rol spelen; dit zijn vragen waar dus allerlei antwoorden op mogelijk zijn.

Francien: "Hoi Ethem, zou jij Kim morgen om 15.00u naar de fysiotherapie willen brengen, want ik kan namelijk niet." (Dit is een gesloten vraag naar een feit; Ethem kan wel of niet, er is maar één antwoord mogelijk.)
Ethem "Tja, daar vraag je me wat."
Francien: "Wat bedoel je daarmee?" (Dit is een open vraag naar achtergrond; Ethem wordt uitgenodigd om wat meer te vertellen.)

Vragen stellen heeft te maken met cultuur. Zo is het in Nederland heel gewoon om naar je baas te stappen en hem rechtstreeks te vragen of er bijvoorbeeld een nieuwe computer kan worden aangeschaft. In de Turkse cultuur zal dit eerder als 'onbeleefd' gezien worden.

Actief luisteren

Actief luisteren is een belangrijke gespreksvaardigheid. Actief luisteren is zeer intensief luisteren. We noemen het ook wel invoelend luisteren, omdat je als het ware in de huid van de ander kruipt. Je probeert je zo goed mogelijk in te leven in de sporter. Dat betekent dat je niet alleen luistert naar de feiten die de sporter je vertelt, maar ook oog hebt voor de emotionele lading die iets kan hebben. Bijvoorbeeld: "U klinkt erg enthousiast als u daar over praat. U vond dat zeker wel erg leuk om te doen?"

Bij actief luisteren doe je er alles aan om de bedoelingen en gevoelens achter het verhaal van de ander te begrijpen. Actief luisteren kost tijd en energie. Je moet je helemaal concentreren op de boodschap van de ander en je eigen ideeën even 'in de ijskast zetten'.

Francien: "Wat bedoel je daarmee?"
Ethem: "Tja, tja, ik weet het niet, mijn werk zit er eigenlijk om 15.00u op."
Francien: "Begrijp ik het goed dat je twijfelt" (Francien stelt pas een vraag nadat ze actief geluisterd heeft.)

Actief luisteren heeft te maken met goed in je opnemen wát iemand zegt. Het heeft ook te maken met hoe iemand iets zegt. Hoe de ander kijkt, hoe hard hij praat en bijvoorbeeld of hij wel of niet enthousiast is.

Doorvragen hoort bij actief luisteren. Als de sporter je iets vertelt wat nog niet helemaal duidelijk is, vraag dan om verduidelijking. Zonder doorvragen is het haast onmogelijk om iemand goed te begrijpen. Als een sporter bijvoorbeeld zegt: "daar vond ik nooit zoveel aan", vraag dan wát hij er niet zo leuk aan vond.

Een goede luisterhouding is ook belangrijk. Als jij achterover hangt op je stoel, dan ziet dat er erg ongeïnteresseerd uit. De sporter zal niet veel zin hebben om het achterste van zijn tong te laten zien. Ga rechtop zitten en maak regelmatig oogcontact. Als de sporter vertelt, knik je zo nu en dan of je zegt "hm, hm", "ja ja" etc. om te laten zien dat je geïnteresseerd bent.

Controleren

Weet je het nog? Communicatie is geslaagd als:

- de ander begrijpt wat jij bedoelt;
- jij begrijpt wat de ander bedoelt.

Om zeker te weten of je communicatie geslaagd is, moet je controleren.

Francien: "Begrijp ik het goed dat je twijfelt?"
Ethem: Nou ja, ik wil je natuurlijk wel helpen, maar ik heb afgesproken met mijn vriendin. Hoe lang denk je dat het duurt?"
Francien: "Ik denk hooguit een kwartier."
Ethem: "Dat kan nog net, okay."
Francien: "Dus je doet het, daar ben ik blij om." (de controle)

De manier waarop iemand laat merken of hij iets begrepen heeft, verschilt per cultuur. Zo kijkt iemand uit de westerse cultuur je meestal aan als hij antwoordt, maar iemand uit een mediterrane cultuur - als teken van respect - misschien juist niet. Dit hoeft niet te betekenen dat hij het niet begreep.

Tot slot is samenvatten erg belangrijk om te controleren of je elkaar goed begrepen hebt. Als het gesprek lang duurt, vat je zo nu en dan kort samen. Bij een korter durend gesprek vat je samen aan het eind van het gesprek. Geef de samenvatting in je eigen woorden en beperk je tot de hoofdzaken.

Een samenvatting werkt verduidelijkend

22.5 Communicatiemiddelen

Boodschappen kunnen op verschillende manieren overgebracht worden. Grofweg onderscheiden we twee soorten communicatiemiddelen: mondeling en schriftelijk.

Communicatiemiddelen:

- mondeling: verbaal en non-verbaal
- schriftelijk: verbaal

22-8

Welk communicatiemiddel je kiest, hangt af van de aard en de doelstelling van de boodschap. Als je iemand wilt laten weten dat hij wat aan zijn uitstraling moet doen, dan kun je dat het beste mondeling doen. Een briefje is in dat geval te onpersoonlijk. Maar als je een afspraak een kwartiertje wilt verzetten, dan is een memo of mailtje wel een geschikt middel.

We zetten de voor- en nadelen van mondelinge en schriftelijke communicatie op een rijtje:

Mondeling	Schriftelijk
Direct tweerichtingsverkeer mogelijk	Geen direct tweerichtingsverkeer
Moeilijker te bewaren	Makkelijker te bewaren
Persoonlijker	Onpersoonlijker
Minder bewijskracht	Meer bewijskracht
Verbaal en non-verbaal	Alleen verbaal
Meestal tijdrovender	Meestal sneller

In het algemeen kun je stellen dat het effect van mondelinge communicatie groter is, maar dat het tijdrovender en dus duurder is. Je moet het gebruik van mondelinge communicatie goed doseren en voorbereiden. Schriftelijke communicatie heeft als groot voordeel dat je de feiten nog eens kunt nalezen. Schriftelijke communicatiemiddelen zijn bijvoorbeeld een brief, een e-mail, een sms-bericht, een memo, maar ook msm-berichten.

Een bijzondere vorm van mondeling communiceren is het telefoongesprek. Het is een perfect middel om snel en persoonlijk met de ander in contact te treden. Het nadeel van telefoneren is dat je elkaar niet kunt zien, waardoor non-verbale communicatie voor een groot deel wegvalt. Als je iemand opbelt om te zeggen dat je een kwartiertje later komt, dan is het niet zo erg dat er geen non-verbale communicatie is. Maar als je het wilt hebben over iemands houding en uitstraling, dan kun je dat beter niet telefonisch doen. Als het over gevoelige onderwerpen gaat, dan moet je er alles aan doen om elkaar zo goed mogelijk te begrijpen. En je weet inmiddels dat non-verbale communicatie daarbij een toegevoegde waarde heeft.

Voor je werk is het ook belangrijk dat je weet hoe de afspraken zijn over de berichtgeving via de telefoon. Het gaat er vooral om hoe je hem gebruikt.

Als Ruurd zijn vrienden over de telefoon spreekt, dan sluit hij altijd af met "Houdoe". Hij woonde tot vorig jaar in Breda en dat is daar heel gewoon. Maar toen hij een telefoongesprek op zijn stageadres in Assen op deze manier afsloot, kreeg hij een kleine uitbrander. "Dat moet anders", had zijn leidinggevende gezegd, "dat doe je maar bij je Brabantse vriendjes."

Ruurd kende de afspraak niet dat je een telefoongesprek beëindigt met "Tot ziens". Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van zulke voorschriften en procedures.

Schriftelijke communicatie gaat tegenwoordig steeds vaker digitaal. Vrienden wisselen onderling veel sms-jes uit. Een sms is een tekstbericht dat je van de ene telefoon naar de andere verstuurt. In het zakelijke verkeer wordt het nog niet zoveel gebruikt. De computer wordt veel vaker ingezet als middel. Het verzenden van berichten gaat dan via internet. We noemen die berichten e-mail.

E-mail betekent letterlijk: elektronische post. Het is een middel om geschreven berichten van de ene computer naar de andere te verzenden. Het voordeel is dat er geen papier gebruikt en dus bewaard hoeft te worden. En het gaat snel.

22.6 Gesprekken voeren

In deze paragraaf gaan we in op een aantal gesprekken die je wel eens zult moeten voeren op je werkplek. We gaan in op:

- een gesprek met je leidinggevende;
- een vraaggesprek;
- een kennismaking met nieuwe collega's;
- je mengen in een gesprek;
- het afbouwen van een contact.

22.6.1 Gesprek met je leidinggevende

Je zult als sportbegeleider regelmatig werk opgedragen krijgen. Je moet iets voor elkaar krijgen. Een plan uitvoeren. Je bent verantwoordelijk voor het uitgevoerde werk. Als je daarmee klaar bent zul je achteraf verantwoording af moeten leggen. Vaak gebeurt dat in een gesprek.

Philip moet een onderhoudsklusje doen. De beheerder van de sporthal heeft hem opgedragen de deurpost van de jongenskleedkamer te schilderen. Hij zegt letterlijk tegen Philip: "Gebruik je verstand, je leest op het blik maar hoe het moet, vanmiddag hoor ik wel hoe het ging." Philip maakt zich al op voor een lastig gesprek; hij heeft nog nooit in zijn leven iets geverfd.

Achteraf overlegt Philip met zijn leidinggevende, in dit geval de beheerder, over het uitgevoerde schilderswerk. Dit gesprek is bedoeld om te horen hoe het ging. De beheerder wil dat weten. Maar natuurlijk zal Philip ook willen weten hoe hij het de volgende keer beter kan doen. Hij wil er van leren. Philip zal feedback krijgen en daarvoor open moeten staan.

Een gesprek met je leidinggevende

Een gesprek met je direct leidinggevende moet goed verlopen. Je moet niet voor verrassingen komen te staan. En je moet zonder vraagtekens uit elkaar gaan. Daarom heb je een vaste opbouw nodig. Een volgorde die het gesprek en de deelnemers richting en houvast geeft. Deze leidraad kan door beide gespreksdeelnemers in de gaten gehouden worden.

Aart-Jan begeleidt Johan tijdens zijn stage als recreatiemedewerker op de camping. Ze hebben een gesprek omdat Johan dronken geweest is. Het gesprek is nogal eenzijdig. Johan hoeft alleen maar actief te luisteren. Aart-Jan is nog steeds behoorlijk boos.

Meestal vindt een gesprek plaats naar aanleiding van een bepaalde situatie. Een bepaalde taak, een bepaald voorval. De opbouw van zo'n gesprek zal altijd zijn:

Opbouw van een gesprek:

1 inleiding

2 beschrijving van de situatie

3 vergelijking met afspraken/regels

4 afronding, conclusies en vervolgafspraken

22-9

Inleiding

Aart-Jan begint met te zeggen dat het een warme dag is geweest. Johan zegt: wel 32 graden! Direct vertelt Aart-Jan waarom ze bij elkaar zitten. Het is foute boel.

Het gesprek moet een begin hebben. Een inleiding is bedoeld om een start te maken. Iedere gespreksdeelnemer moet weten dat het gaat beginnen. Dat hij moet gaan opletten. De opening is bedoeld om de eventuele spanning te breken en ook om de deelnemers juist op scherp te zetten.

Beschrijving van de situatie

Aart-Jan loopt de zaken even langs. Hij beschrijft wat er gebeurd is. Johan is met drie meisjes van de camping cocktails gaan drinken op het strand. Daarna moest hij een activiteit leiden. De activiteit werd een zootje. Gasten hebben bij Aart-Jan geklaagd. Als Aart-Jan klaar is, mag Johan kort zijn versie geven.

De beschrijving van de situatie heeft als doel dat iedereen weet waar het over gaat. Het is als het ware een filmpje van de gebeurtenissen die besproken worden. Dit moet objectief, dus eerlijk gebeuren. Iedereen moet het met de beschrijving eens zijn. Anders heeft het vervolg van het gesprek geen zin.

Vergelijking met afspraken/regels

Aart-Jan herhaalt wat er in de regels staat. Hij laat ook duidelijk merken wat hij er persoonlijk van vindt: zoiets doe je gewoon niet.

Het gesprek zal hier gaan over de afwijking van de normale regels. Je zult altijd een vergelijking met de ideale situatie maken, zoals je het dus eigenlijk wilt hebben, zoals het hoort. In het gesprek vergelijk je die twee situaties met elkaar. Het gaat om de situatie zoals die hoort te zijn. Die situatie wordt dus benadrukt.

Afronding, conclusies en vervolgafspraken

Johan krijgt een officiële waarschuwing en zijn school wordt ingelicht. Hij moet bij de ouders van de betreffende meisjes zijn excuses aanbieden namens zichzelf en de camping.

Het gesprek zal afgerond moeten worden door een van de deelnemers. Tijdens de afronding worden er conclusies getrokken. Wat is het gevolg van alles? Welke afspraken worden er gemaakt, zodat de deelnemers na het gesprek verder kunnen? Ten slotte gaan de mensen uit elkaar en meestal is het de bedoeling dat ze elkaar later weer spreken.

22.6.2 Het vraaggesprek

Kennis over doelgroepen is belangrijk. De leden van een doelgroep hebben overeenkomstige motieven, wensen en behoeften. Maar natuurlijk is elke persoon anders. Als je de vragen en de wensen van individuele sporters duidelijk wilt hebben, moet je heel gericht informatie verzamelen. Vooral wanneer je benieuwd bent naar de beleving van de sporter, dan kun je beste kiezen voor een vraaggesprek. Dit is een gesprek waarbij de vragensteller (jij als sportbegeleider) informatie ontvangt van degene die de vragen beantwoordt (de sporter). Wanneer je dit gesprek met beginnende sporters voert, noemen we dit ook wel een intakegesprek.

De sporter zelf is degene die je de meeste en de beste informatie kan geven over zijn wensen en behoeften, ook al weet hij zelf niet altijd precies wat hij wil. Jij helpt hem om dit wél helder te krijgen door de juiste vragen te stellen.

Het voeren van een vraaggesprek:

- formuleer een helder doel
- selecteer gespreksonderwerpen
- orden gespreksonderwerpen
- kies voor een half-open of gesloten vraaggesprek
- voer het gesprek in vier fasen:
  - aanloopfase
  - planningsfase
  - themafase
  - slotfase
- let tijdens gesprek op gespreksvaardigheden

22-10

Je doel bij een vraaggesprek is om zoveel mogelijk informatie te verzamelen die je helpt om de wensen en behoeften van de sporter duidelijk in beeld te krijgen.
Je hebt die informatie nodig om de sporter:

- de juiste activiteiten aan te kunnen bieden;
- zo goed mogelijk te kunnen begeleiden tijdens het uitoefenen van die activiteiten.

Selecteer de gespreksonderwerpen. Je bepaalt dus van tevoren waar je het over wilt hebben. Realiseer je hierbij dat je weliswaar informatie wilt, maar niet onbeperkt. Je wilt nog wel tussen de bomen het bos kunnen zien. Dit betekent dus dat de informatie niet te gedetailleerd moet zijn. Bovendien moet de informatie relevant zijn, dat wil zeggen dat je er wat aan moet hebben. Door je gespreksonderwerpen van tevoren goed te selecteren, voorkom je dat je tijdens het gesprek allerlei zijpaden gaat bewandelen.

Mevrouw van Doorn heeft zich aangemeld voor het project MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen). Sportbegeleidster Anita heeft een gesprek met mevrouw van Doorn over haar wensen en behoeften. Ze heeft geen gespreksonderwerpen geselecteerd. "Ik weet echt wel wat ik vragen moet, hoor", zei ze verontwaardigd tegen haar collega Jelmer toen hij haar voorzichtig vroeg of ze zich niet had moeten voorbereiden. Vol goede moed begint Anita het gesprek. Op haar vraag of Mevrouw van Doorn lichamelijke beperkingen heeft, vertelt deze in geuren en kleuren over haar pijnlijke likdoorn. Mevrouw van Doorn praat veel en graag en komt van het een op het andere. Na vijf minuten gaat het over de bypass-operatie van haar zwager en na tien minuten zijn ze al bij de echtscheiding van haar oudste dochter beland. Als Anita het gesprek na een half uur moet afsluiten, blijft ze achter met een heleboel informatie. Maar niet de informatie die ze hebben wilde!

Na het selecteren van de gespreksonderwerpen orden je deze. Dit geeft je houvast tijdens het gesprek. Bij een half-open vraaggesprek hou je het hierbij. Je noteert over welke onderwerpen je het wilt hebben en in welke volgorde. De manier waarop je aan de informatie komt, leg je niet vast. Je stelt veel open vragen. Dit zijn vragen die beginnen met wat, waarom of hoe. Bijvoorbeeld: "Waarom heeft u zich aangemeld voor het project MBvO?" Op open vragen zijn dus allerlei antwoorden mogelijk. Vervolgens kun jij doorvragen. Dit doe je wanneer je iets niet helemaal begrijpt of wanneer je er nog meer van wilt weten. Zorg wel dat je binnen het gespreksonderwerp blijft.

Bij een gesloten vraaggesprek formuleer je per onderwerp de vragen die je de sporter wilt gaan stellen. Daarbij stel je veel gesloten vragen: vragen waarop maar één antwoord mogelijk is. Het lijkt op het gezamenlijk langslopen van een vragenlijst. Bijvoorbeeld: "Bent u wel eens lid geweest van een sportvereniging?" Het voordeel van een gesloten vraaggesprek is dat je de antwoorden van verschillende sporters beter met elkaar kunt vergelijken. Het nadeel is dat de sporter misschien waardevolle informatie heeft die niet boven tafel komt, simpelweg omdat je er niet naar gevraagd hebt.

Schrijf alle vragen die je wilt gaan stellen van te voren op

Een vraaggesprek voer je in vier fasen:

- In de aanloopfase begroet je de sporter en zorg je voor een gemakkelijke, prettige sfeer, bijvoorbeeld met een praatje over het weer of een ander luchtig onderwerp. Je bent nog niet aan het vraaggesprek begonnen.
- In de planningsfase geef je aan hoe jij het gesprek gaat voeren en waarom je het gesprek gaat voeren. Je geeft alvast globaal aan over welke onderwerpen je vragen zult stellen.
- De themafase is het daadwerkelijke vraaggesprek. Je stelt je vragen en luistert goed naar de antwoorden. Zo nodig vraag je door. Ten slotte geef je een samenvatting van de antwoorden van de sporter om te controleren of je hem/haar goed begrepen hebt.
- In de slotfase rond je het gesprek af. Je vraagt of de sporter nog iets wil vragen of opmerken. Je bedankt de sporter en neemt afscheid.

Vooral tijdens de themafase van het vraaggesprek is het belangrijk dat je over goede communicatieve vaardigheden beschikt.

22.6.3 Kennismaken

Als je contacten legt met collega's of sporters is de eerste indruk ook heel belangrijk. Daarom is het belangrijk om hier veel aandacht aan te besteden. Dit is het eerste contact dat je legt. Anderen krijgen een indruk van jouw houding door de manier waarop je kennismaakt.

Sezer heeft een tijdelijke baan als sportbegeleider bij buurthuis 'De Stoep' in Vlaardingen. Op zijn eerste werkdag leidt een collega van De Stoep hem rond. De collega stelt Sezer voor aan Astrid, een leidster van De Stoep.

Sezer: "Goeiedag, mijn naam is Sezer Dundar" (Sezer geeft Astrid een hand).
Astrid: "Hallo, ik ben Astrid Janssen."
Sezer: "Ik kom hier een half jaar werken."
Astrid: "Daar ben ik blij om, want het is zo druk de laatste tijd."
Sezer: "We spreken elkaar nog wel, tot ziens."

Sezer wordt hier rondgeleid, dus hij moet het kort houden. Als er later meer tijd is kan hij een praatje maken met Astrid.

Waar moet je rekening mee houden als je kennismaakt met collega's?

Kennismaken met collega's:

- hand geven
- de ander aankijken
- je naam noemen
- de naam van de ander onthouden
- in kort vertellen wat je komt doen
- als er tijd is: wat vragen aan de ander

22-11

Geef je directe collega's, die je voor het eerst ziet, altijd een hand. Kijk de ander aan en noem je naam. Als jij jouw naam noemt, noemt de ander ook zijn naam. Zorg dat je die naam goed verstaat en het liefst ook onthoudt.

Directe collega's zijn de mensen waar je dagelijks mee samenwerkt. Dus als je 's middags in de kantine gaat zitten met honderd mensen, geef je die niet allemaal een hand. Meestal leidt je chef je rond op een afdeling en stelt hij je voor aan je directe collega's.

Leg kort uit wat je komt doen. Jouw toekomstige collega's willen niet alleen weten hoe jij heet, maar ook wat je komt doen. Als er tijd voor is, vraag je de ander ook wat hij bij de organisatie doet.

Stel je voor, geef een hand

Als de ander 'jij' tegen je zegt, spreek jij de ander ook met 'jij' aan. Als de ander 'u' tegen je zegt, spreek jij de ander ook met 'u' aan. Alleen als mensen ouder zijn dan ongeveer 50 jaar, blijf je de ander met 'u' aanspreken tijdens de kennismaking.

Je kunt op verschillende manieren kennismaken.

Je bent een avondje uit en je ziet iemand dansen die je erg leuk vindt. Je gaat de dansvloer op. Je gaat tegenover de persoon staan. Je kijkt hem/haar vriendelijk aan en danst met hem/haar mee.

Heb je kennisgemaakt in het voorbeeld? Ja. Door de manier waarop je kijkt en beweegt, heb je iets gedaan om een bepaalde indruk bij de ander achter te laten. Er is een Engels spreekwoord dat zegt: 'You never get a chance to make a second impression.' Hiermee wordt bedoeld: je krijgt maar één kans voor een eerste indruk. In Nederland bestaat ook een gezegde over kennismaken: 'De eerste indruk is de beste.'

Kennismaken doe je niet alleen door de ander een hand te geven en je naam te noemen. Alles wat je doet (of juist niet doet) om een bepaalde indruk bij een ander achter te laten noemen we kennismaken.

22.6.4 Mengen in een gesprek

Soms wil je meedoen in een gesprek tussen anderen. Bijvoorbeeld: je loopt de kantine in en gaat bij enkele collega's aan tafel zitten. Je wilt meepraten. Je collega's willen dat ook wel. Maar hoe pak je dit nu aan?

Mengen in een gesprek:

- eerst luisteren en interesse tonen in de ander
- iedereen aankijken
- de ander uit laten praten
- pas dan iets over jezelf vertellen

22-12

Tineke gaat aan tafel zitten bij haar collega's Ethem en Wesley. Ethem is een maand in Turkije op vakantie geweest. Ethem vertelt hoe het was bij zijn familie in Izmir. Tineke komt er bij zitten en begint meteen over haar vakantie in Valkenburg te vertellen. Ze kijkt alleen Wesley aan. Ethem stopt met vertellen en loopt weg.

Wat ging er fout in het voorbeeld?
- Tineke luistert niet naar Ethem's verhaal.
- Tineke kijkt niet iedereen aan.
- Tineke laat Ethem niet uitpraten.
- Tineke begint meteen over zichzelf te vertellen.

Zo moet het dus niet. Ethem liep weg. Als je je mengt in een gesprek tussen anderen ben je een soort gast. Dat betekent dat je je ook als een gast moet gedragen. Dus: eerst naar het verhaal van de ander luisteren, vóór je iets over jezelf vertelt. Laat de ander uitpraten en kijk iedereen aan. Als je dat gedaan hebt zullen anderen ook beter naar jou luisteren. En, daardoor is het ook leuker om je te mengen in een gesprek.

22.6.5 Contacten afbouwen

Veel contacten kennen een begin, maar ook een eind. Collega's en sporters komen en gaan. Het op een juiste wijze beëindigen van contacten met collega's of sporters noemen we afbouwen van contacten.

Hoewel ieder afscheid verschillend is, zijn sommige aandachtspunten altijd hetzelfde:

Contacten afbouwen;
waar moet je op letten:

- welke omgangsvormen horen bij de ander?
- wat betekende het contact voor de ander?
- wat wil de ander?

22-13

Welke omgangsvormen horen bij de ander? Je snapt dat je een sportertje van 7 jaar geen formele hand geeft en zegt: “Veel succes op je nieuwe sportvereniging.” Dat past niet bij zijn leeftijd. Je kunt het ook zo zeggen: bij een bepaalde persoon horen bepaalde omgangsvormen. Daarbij kun je denken aan: leeftijd, cultuur, beperking en dergelijke.

Wat betekende het contact voor de ander? Je snapt dat de manier van afscheid nemen te maken heeft met de betekenis van het contact. Als een collega na twintig jaar zijn werkkring verlaat, is dit meestal een ingrijpende gebeurtenis. Maar als een sporter na een paar proeflessen er achter komt dat dit toch geen sport voor hem is, dan geef je natuurlijk geen groot afscheidsfeest. Daarom zul je meer aandacht besteden aan afscheid, als de betekenis voor de ander groter is.

Wat wil de ander? Niet alle mensen willen dat er aandacht besteed wordt aan het afbouwen van contacten. Omdat ze hélemaal niet tegen afscheid nemen kunnen. Of omdat ze ergens een rottijd gehad hebben. Of omdat ze niet tegen de aandacht kunnen die je bij afscheid krijgt. Daarom is het verstandig om eerst met de mensen te overleggen over het afscheid.

Hoe neem je afscheid?

22.7 Een betoog houden

Als sportbegeleider zul je soms in een gesprek je mening moeten geven. Of er is een meningsverschil dat uitgepraat moet worden. Je zult dan een goed betoog moeten kunnen houden waarin je je mening duidelijk kunt verwoorden.

Het houden van een betoog:

- volg een stappenplan
- onderbouw je argumenten
- voorkom foute betogen

22-14

Hieronder zullen we deze drie punten toelichten.

Het stappenplan van het betoog

Het naar voren brengen van je mening doe je in een betoog. Een goed betoog houden is lastig. Je moet de goede argumenten gebruiken om je mening duidelijk te maken.

Stappenplan van het betoog:

1 noem je argumenten

2 onderbouw je argumenten

3 maak je standpunt kenbaar

22-15

In een betoog breng je dus argumenten naar voren. En je geeft de onderbouwing aan. Daarmee maak je jouw standpunt duidelijk. Het is belangrijk dat je deze stappen zet, maar de volgorde waarin je dat doet ligt niet vast.

Soms is het handig eerst je standpunt te benoemen en dat te verklaren. Dat geeft direct duidelijkheid. Men weet waar je voor staat. De kans is wel dat men niet meer goed naar je onderbouwing luistert.

Als je wilt dat de ander goed luistert naar jouw argumenten, kun je beter aan het slot je standpunt meedelen als een soort conclusie van je overwegingen. Dan laat je de anderen nog wat in spanning. Als je het goed doet, zal men jouw conclusie al voelen aankomen. Het is geen donderslag meer bij heldere hemel. Ook handig als je de luisteraars een klein beetje wilt voorbereiden op een (voor hen minder plezierige) uitkomst.

Als je dat allemaal goed doet zal jouw standpunt of mening gewaardeerd worden door de anderen. Je krijgt op die manier een zinvolle discussie.

Argumenten onderbouwen

Een goed betoog houden betekent dus dat je argumenten kiest die van belang zijn. En, dat je die argumenten kunt onderbouwen. Hoe onderbouw je je argumenten op een goede manier?

Argumenten onderbouwen:

- noem feiten
- gebruik algemeen geaccepteerde beweringen
- geef het aan als het om een persoonlijke beleving gaat

22-16

Een argument is de reden waarom je tot een bepaalde conclusie komt. Het zijn beweringen die jouw mening onderstrepen. Wat jij zegt zal de ander beoordelen op waarheid en geloofwaardigheid. In een betoog moet je daarom zorgen dat je jouw argumenten zoveel mogelijk baseert op feiten. Feiten zijn immers controleerbaar. En om een feit kan niemand heen, dat is gewoon zo.

Rutger-Jan zegt dat de prestatie van de jonge atleet de beste aller tijden is. Frank roept: "Dat is onzin! Het is geen wereldrecord. Hij zit er nog drietiende boven." Tja, daar kan Rutger-Jan niet omheen, het was inderdaad niet de beste prestatie aller tijden.

De prestatie van de jonge atleet was goed, maar het was geen wereldrecord. De bewering van Frank is een feit; het is een objectief, meetbaar en controleerbaar gegeven. Je kunt het in de boeken opzoeken en er zal geen meningsverschil over bestaan.

"Okay, je hebt gelijk", zegt Rutger-Jan, "maar het was wel een prestatie van wereldklasse. Iedereen is er laaiend enthousiast over. Niemand had verwacht dat de atleet tot zoiets in staat zou zijn."

De opmerking van Rutger-Jan dat de prestatie geweldig was, is een algemeen geaccepteerde bewering. Maar daar hoeft niet iedereen het mee eens te zijn.

Frank zegt dat andere atleten in de toekomst nog wel harder zullen gaan. "Dat is wat ik verwacht tenminste, daarom vond ik die tijd niet echt bijzonder."

Hier gebruikt Frank een persoonlijke beleving als ondersteuning van zijn argument. Hij zegt erbij dat het om zijn beleving gaat. Onderbouwen met een persoonlijke beleving moet je niet te vaak doen.

Foute betogen

Een redenering lijkt soms wel in orde, maar is dat niet altijd. We noemen dat verkeerde of foute betogen. Het standpunt is niet goed onderbouwd, de opbouw van het betoog is niet goed.

Je moet een fout betoog van jezelf zien te voorkomen. Mensen geloven je niet of zullen je standpunt daardoor niet delen. Ook is het belangrijk een verkeerd betoog van een ander snel te ontdekken en te ontzenuwen.

Hier staan een tiental bekende ‘foute betogen’.

‘Foute betogen’:

- vage begrippen
- onjuist causaal verband
- X=X-redenering
- cirkelredenering
- onjuiste vergelijking
- simplificeren
- te moeilijk maken
- generaliseren
- cliché
- ridiculiseren

22-17

We lichten de foute betogen toe.

Als je vaag blijft, ben je onduidelijk. De ander begrijpt je niet en de communicatie loopt fout. Bijvoorbeeld: “Ach, ieder nadeel heeft een voordeel.” (Cruijff)

Bij een onjuist causaal verband komt de conclusie niet logisch voort uit de redenering. Het spoort niet met elkaar. Bijvoorbeeld: “Natuurlijk kan hij goed sporten, zijn vader is sportmasseur!”

Een X=X-redenering is een standpunt dat helemaal niet onderbouwd wordt. Er wordt alleen maar twee keer hetzelfde gezegd, in andere woorden. Bijvoorbeeld: “Hij heeft slecht gepresteerd, omdat hij het niet goed gedaan heeft.” Je zegt dus twee keer hetzelfde.

De ene bewering moet de andere bewering waarmaken. Bij een cirkelredenering draai je in een kringetje rond en kom je weer terug bij je eerste bewering. Je zegt dus eigenlijk niets. “Ons team gaat winnen, want wij zijn de beste.”

Wat in de ene situatie geldt, is niet automatisch in andere gevallen van toepassing. Een vergelijking gaat niet altijd op. Bijvoorbeeld: ”Vrouwen zijn bij onze sportclub zwaar in de minderheid. Ik vind dat de overheid een actief beleid moet voeren om vrouwen te stimuleren meer aan sport te doen.” De spreker gaat er van uit dat vrouwen ook bij andere sportclubs en -verenigingen ondervertegenwoordigd zijn. Maar misschien geldt dat wel alleen voor zijn eigen sportclub!

Simplificeren wil zeggen dat je de dingen te eenvoudig afschildert. Je laat een aantal belangrijke zaken weg, waardoor je de waarheid geweld aandoet. Bijvoorbeeld: “Het is een slechte trainer, want de club staat onderaan.”

Je kunt de zaken ook te ingewikkeld maken. Je haalt er onbelangrijke zaken bij, de boel ‘opblazen’ heet dat. Bijvoorbeeld: “Dat we gisteren de wedstrijd hebben verloren komt mede door de ruzie tussen twee spelers, vorige week op de training. Het meningsverschil is weliswaar meteen uitgepraat, maar ruzie is nu eenmaal niet goed voor een mens. Mentaal kan je dat zo’n knauw geven dat je daar wekenlang last van hebt. Zoiets beïnvloedt natuurlijk de prestaties. En bovendien is ruzie niet goed voor het moreel van de groep.”

Als je generaliseert, scheer je alles en iedereen over één kam. Uit een bijzonder geval trek je een algemene conclusie. Bijvoorbeeld: “Heinz heeft een portemonnee uit de kleedkamer gestolen. Duitsers zijn niet te vertrouwen!” Het feit dat één Duitse jongen een portemonnee steelt, wil niet zeggen dat alle Duitsers dieven zijn.

Clichés zijn dooddoeners, ze worden zo vaak gebruikt dat ze geen zeggingskracht meer hebben. Het wordt ook wel eens gebruikt door iemand die geen zin meer heeft in het gesprek. Bijvoorbeeld: “Kop op, morgen is er weer een dag.”

Ridiculiseren betekent dat je de standpunten van anderen belachelijk maakt om hen onderuit te halen. Bijvoorbeeld: “Dat vindt mijn kleine zusje ook!”

Foute betogen zorgen voor het mislukken van de discussie. Meestal heeft diegene het zelf niet eens in de gaten. Maar sommigen maken er bewust gebruik van om hun standpunt overeind te houden en hun mening door te drukken.

Een betoog houden

22.8 Feedback geven en ontvangen

Een reactie krijgen op je functioneren, op je houding en gedrag, noemen we feedback krijgen. Je mening geven over het functioneren van een ander, is feedback geven.

Een sportbegeleider heeft vaak te maken met feedback geven en feedback krijgen. De sportbegeleider geeft feedback aan de sporters die hij begeleidt en krijgt feedback van zijn leidinggevende, maar ook van anderen. Denk bijvoorbeeld maar eens aan ouders, collega's of sporters die feedback geven op wat jij doet.

Feedback:

- feedback krijgen:

  het krijgen van een reactie op je gedrag

- feedback geven:

  het geven van een reactie op het gedrag van een ander

22-18

Raisa loopt stage als sportbegeleider op een basisschool. Het bevalt haar goed. Vandaag heeft ze voor het eerst een begeleidingsgesprek met Margriet, haar begeleidster. Tijdens dit gesprek zal Raisa vertellen hoe zij vindt dat het gaat, maar ook Margriet zal haar mening geven. Raisa is zenuwachtig.

Raisa komt binnen bij Margriet. Margriet zit nog midden in een telefoongesprek. Raisa weet niet zo goed of ze mag gaan zitten. Ze blijft staan voor het bureau. Als Margriet klaar is met bellen, zegt ze tegen Raisa: "Je mag best gaan zitten hoor, daarvoor hebben we stoelen aangeschaft." Raisa vindt dit eigenlijk een onaardige opmerking, ze voelt dat ze dichtklapt. Als ze opkijkt, zegt Margriet: "Ik geloof dat ik me een beetje raar uitdruk, ik zie het aan je gezicht. Als dat zo is, dan spijt me dat."

Nadat Raisa aan Margriet heeft verteld hoe het haar bevalt op het werk, zegt Margriet: "Nou, ik ben blij dat je het zo leuk vindt. Ik ben ook tevreden over jou. Natuurlijk zijn er altijd een paar dingetjes die beter kunnen, maar dat komt vanzelf." "Over welke dingetjes heb je het dan?", vraagt Raisa. Ze gaat wat meer rechtop zitten en kijkt Margriet verwachtingsvol aan. "Je bent soms nog wat onzeker. Je vraagt dan toestemming aan mij over zaken die je best zelf kan en mag beslissen." Raisa knikt: "Ja, ik geloof dat ik dat wel herken. Maar kun je misschien ook een voorbeeld geven?" "Even denken", zegt Margriet, "nou, gisteren bijvoorbeeld toen Anna niet in het klimrek durfde. Je kwam naar mij toe om te vragen wat je moest doen. We hebben al vaker over dit soort situaties gesproken en ik vind dat je best zelf de situatie in kunt schatten en een keuze kunt maken." Raisa knikt. Margriet vervolgt: "Het is maar een kleinigheidje, maar zo zijn er veel kleine voorbeeldjes waaruit blijkt dat je je nog wat onzeker voelt. Heb je dat gevoel zelf ook?"

Raisa hoort tijdens het gesprek met Margriet wat Margriet vindt van haar functioneren. Raisa krijgt dus feedback van Margriet. Feedback wordt zowel verbaal als non-verbaal gegeven. Je weet inmiddels dat verbale communicatie betekent dat je iets zegt met woorden, non-verbale communicatie betekent dat je iets uitstraalt waardoor je eigenlijk iets 'zegt' zonder woorden. Dus door je houding of je gelaatsuitdrukking. Je ziet in het voorbeeld dat Margriet aan het gezicht van Raisa zag wat ze dacht toen Margriet de opmerking over het zitten had gemaakt. Je zou kunnen zeggen dat Raisa verbaal, met woorden, feedback krijgt op haar non-verbale gedrag: haar houding of uitstraling.

Als je feedback ontvangt, dan is een aantal dingen erg belangrijk.

Tips bij feedback krijgen:

- actief luisteren
- niet ontkennen
- vragen om verduidelijking
- controleer of je het goed begrepen hebt

22-19

Het klinkt heel simpel, maar goed luisteren kan behoorlijk moeilijk zijn. We spreken bij goed luisteren ook wel van 'actief luisteren'. Zoals je hebt gezien, betekent actief luisteren dat je erop uit bent de ander volledig te begrijpen. Je probeert als het ware in de huid van de ander te kruipen om goed te begrijpen wat de ander zegt. Actief luisteren wordt ook wel empathisch luisteren genoemd.

Raisa luisterde actief in het gesprek met Margriet, want:
- ze was bezig met hetgeen Margriet zei en niet met zichzelf;
- ze nodigde Margriet non-verbaal uit (zithouding, knikken met hoofd);
- ze nodigde Margriet verbaal uit ("Kun je misschien een voorbeeld geven?")

Wanneer je feedback krijgt, ontken dit dan niet. Als je iemand bent die altijd afspraken vergeet en een collega zegt dit tegen je, dan heeft het geen zin dit te ontkennen als het gewoon waar is. Geef het dan ook toe. Als je niet begrijpt wat iemand bedoelt met zijn feedback, ga het dan niet meteen ontkennen, maar vraag wat de ander bedoelt. Naast actief luisteren is het stellen van goede vragen dan ook een belangrijke gespreksvaardigheid.

Er zijn verschillende soorten vragen. Niet iedere vraag is in iedere situatie geschikt. Op de ene soort vraag krijg je andere informatie dan op de andere soort vraag. Het is wel belangrijk dat je goede vragen stelt, afgestemd op de situatie. Wanneer je de feedback die je krijgt niet begrijpt, stel dan een open vraag. Met een open vraag stel je de ander in de gelegenheid zijn opmerking te verduidelijken.

Het is belangrijk om altijd even te controleren of je de feedback van de ander goed begrepen hebt. "Dus jij vindt dat ik wel wat meer dingen op eigen houtje mag beslissen?"

Naast het op de goede manier ontvangen van feedback, moet je ook weten hoe je feedback moet geven. Goede feedback geven is niet zo gemakkelijk. Soms zijn mensen onhandig in wat ze zeggen, dit kan heel bot overkomen. Het is belangrijk dat je nooit feedback geeft op een beschuldigende manier. Als Margriet Raisa wil aanspreken op haar onzekere gedrag, moet ze dus niet zeggen: "Denk zelf nou ook eens na, je hebt toch hersens in je hoofd!" Als je mensen beschuldigt, dan kan het zijn dat ze reageren met agressie. Raisa zou boos kunnen worden op Margriet. Het zou ook kunnen dat zij zich gekwetst voelt, zich terugtrekt en niets meer durft te zeggen.

Opbouwende of afbrekende feedback

Er is een verschil tussen feedback geven op een opbouwende of afbrekende manier. We spreken dan ook van opbouwende kritiek of afbrekende kritiek.

Twee soorten feedback:

- opbouwend: wat kan iemand (anders) doen en waarom
- afbrekend: alleen maar zeggen wat verkeerd is en negatief benaderen

22-20

Bij opbouwende kritiek vertel je de ander op een normale manier wat jij graag anders wilt en waarom.

Margriet zegt tegen Raisa: "Nou, ik ben blij dat je het zo leuk vindt. Ik ben ook tevreden over jou. Natuurlijk zijn er altijd een paar dingetjes die beter kunnen, maar dat komt vanzelf. Soms ben je nog wat onzeker. Ik vind dat je best zelf de situatie in kunt schatten en een keuze kunt maken."

Dit is opbouwende kritiek, omdat Margriet zegt wat ze graag anders wil en waarom.

Bij afbrekende kritiek zeg je alleen wat iemand verkeerd doet, maar je legt niet uit wat iemand moet doen om het wel goed te doen. En bij afbrekende kritiek wordt de ander negatief benaderd: kortaf en onvriendelijk.

Margriet had alleen het volgende tegen Raisa kunnen zeggen: "Pak een stoel, daar zijn ze tenslotte voor. Jij bent erg onzeker. Je komt veel te vaak naar mij toe. Beslis zelf eens een keer. Je hoort vanzelf wat ik er van vind."

22.9 Omgaan met conflicten

Veel mensen denken dat een conflict hetzelfde is als een ruzie. Dat is niet zo. We spreken van een conflict als er een tegenstelling, een verschil van mening is. Bijvoorbeeld:

- Een kind in jouw groep heeft het steeds over 'vieze turken', jij vindt dat fout.
- Twee medewerkers van de sportkantine hebben een tegenstelling: de één vindt dat er een aparte rookruimte moet komen, de ander vindt dat roken helemaal verboden moet worden.

De ene 'partij' wil, vindt of doet iets dat voor de andere partij niet acceptabel is. Bij een conflict zijn er dus partijen die van mening verschillen.

Conflict:

een verschil van mening tussen groepen,

personen of binnen jezelf

22-21

Je begrijpt dat we een conflict pas een conflict noemen als het gevolgen heeft voor hoe je je voelt of als het een bedreiging is voor een goede samenwerking. Oftewel: als het meningsverschil over iets onbenulligs gaat, noemen we het geen conflict.

Hoe ga je om met een conflict?

22.9.1 Soorten conflicten

Sommige mensen denken dat conflicten alleen maar schadelijk zijn. Je moet ze daarom altijd proberen te voorkomen. Toch zijn sommige conflicten wél nuttig. Een conflict is nuttig als het iets goeds oplevert. We onderscheiden daarom twee soorten conflicten: 'goede' en 'slechte'.

Soorten conflicten:

- constructieve conflicten: 'goede' conflicten
- destructieve conflicten: 'slechte' conflicten

22-22

Constructieve conflicten

Conflicten die nuttig zijn, noemen we constructieve conflicten. Als sportbegeleiders een conflict hebben over de beste vorm van warming-up voor de sporters, dan is dit een nuttig conflict. Alle sportbegeleiders zullen zich betrokken voelen bij het conflict, en willen het beste voor de sporters. Dat betekent dat zij goed nadenken over dit onderwerp en de kans is dan groot dat zij uiteindelijk de beste manier kiezen.

Als er niemand was geweest die zijn mond open deed over de warming-up, dan was er ook niets veranderd. Door naar elkaar te luisteren en de verschillende opvattingen tegen elkaar af te wegen, kom je tot het beste resultaat. Het conflict zorgt ervoor dat de kwaliteit van de trainingen beter wordt.

Destructieve conflicten

Een conflict dat geen positieve bijdrage levert is niet nuttig. Niemand heeft er iets aan, de sfeer verslechtert, mensen krijgen een hekel aan hun werk en daardoor loopt ook de kwaliteit van dat werk terug. We noemen dat destructieve conflicten. De aanleiding van zo'n conflict is soms onnozel.

Het begon als een eenvoudige ruzie tussen twee sportbegeleiders, Henk en An, over de plaats waar ze hun fiets neerzetten. Henk vindt dat de fiets keurig in de fietsenstalling moet en An vindt dat de medewerkers de fiets ook gewoon bij de achteringang van de sporthal neer mogen zetten. Daar is altijd plaats genoeg en niemand heeft er last van. Als Henk en An ook nog collega's voor hun opvatting proberen te winnen en de ruzie duurt al weken, dan is er een conflict gaande. Dit conflict zorgt voor een slechte sfeer en levert geen enkele nuttige of positieve bijdrage aan het werk.

Nog een voorbeeld.

Petra en Johan werken als sportbegeleider bij een buurthuis. Ze begeleiden daar samen een volleybalgroep voor tieners. Petra komt na afloop van de training naar Johan toe. Het volgende gesprek volgt:

Petra: "Ik heb de indruk dat het beter zou zijn als je Pieter (sporter) wat meer zou ondersteunen, zodat hij zich wat veiliger gaat voelen en zich wat meer gaat uiten."

Johan: "Ik vind anders dat jij wel wat confronterender kunt zijn, je kunt niet alles bereiken met lief zijn, soms hebben mensen een schop onder hun kont nodig."

Petra: "Nou jij hebt anders nauwelijks succes met die confronterende aanpak. Ik hoor zo vaak dat ze niets aan je hebben."

Johan: "Met jou valt niet te praten, je kunt niet eens fatsoenlijk luisteren."

Petra: "Nou maak je het echt te bont jongen, je bekijkt het maar."

Petra loopt kwaad weg. Johan blijft achter en denkt bij zichzelf: "Wat een trut, daar valt niet meer mee te werken. We hebben vanmiddag vergadering. Daar zal ze wel weer proberen mij voor schut te zetten. Laat ik zelf alvast maar eens iets bedenken waarmee ik haar kan pakken. Als ik het niet doe, zal zij dat namelijk doen."

Het zal je duidelijk zijn dat Petra en Johan niet goed omgaan met het conflict. Het begon met een tegenstelling over de wijze waarop Johan Pieter benadert tijdens de training. Door de oplopende emoties zijn Petra en Johan na een paar zinnen al vergeten waar het eigenlijk om ging. Dat is jammer, want als ze samen nadenken over de beste aanpak, zal de kwaliteit van het werk verbeteren. De manier waarop Petra en Johan met het conflict omgaan is verspilde energie. Het is vermoeiend, frustrerend en destructief.

22.9.2 Oorzaak van conflicten

Als er eenmaal een conflict is, wil je het natuurlijk oplossen. Dan moet je wél weten wat de oorzaak is. Maar het is niet zo eenvoudig om die oorzaak te achterhalen. Vooral wanneer de emoties hoog oplaaien, halen de mensen die met elkaar in conflict zijn er allerlei dingen bij die er soms niets mee te maken hebben. Dat vertroebelt het zicht op de echte oorzaak van het conflict.

We bespreken hier kort vijf oorzaken van conflicten.

Oorzaak conflicten:

- cultuurverschil
- emoties
- machtsverschil
- gebrekkige communicatie
- verdeling van middelen

22-23

Er zijn meer dan die we hierboven genoemd hebben. Maar deze oorzaken komen het meeste voor. Realiseer je wel dat de oorzaak van een conflict meestal niet alleen staat. Meestal zijn er combinaties van oorzaken.

Cultuurverschil

Cultuur heeft te maken met normen en waarden. Jij hebt al je hele leven bepaalde normen en waarden. Dan is het soms moeilijk te begrijpen dat een ander totaal anders denkt dan jij. En voor de ander geldt dat natuurlijk precies zo. Beide partijen klampen zich vast aan hun eigen normen en waarden en zitten vol onbegrip voor de ander.

Emoties

Wanneer emoties de oorzaak van het conflict zijn, voelen de partijen zich tekort gedaan en niet gewaardeerd. Samenwerken gaat nauwelijks en partijen hebben het gevoel dat de ander opzettelijk ‘op hun ziel trapt’. De oorzaak is soms moeilijk te achterhalen.

Eigenlijk spelen emoties altijd een rol bij conflicten. Maar er is een verschil tussen emoties als oorzaak en emoties als gevolg. Als emoties de oorzaak zijn van een conflict, voelen mensen zich niet veilig of prettig bij elkaar.

Remco heeft het gevoel dat hij in zijn BPV steeds rotklusjes op moet knappen. Terwijl Bianca, iemand anders van zijn school die ook haar BPV doet, dat niet hoeft te doen. Hij weet het niet zeker, maar hij voelt zich gediscrimineerd.

Machtsverschil

Als je macht hebt, kun je een ander je wil opleggen. Dit klinkt negatief, maar is het niet. Overal waar mensen afhankelijk zijn van elkaar is er machtsverschil, dus ook op jouw werk.

Ine maakt de vakantieroosters voor de trainers. De trainers zijn daarbij afhankelijk van Ine. Natuurlijk probeert Ine om iedereen tevreden te stellen, maar als dat niet lukt beslist ze zélf. Ine moet immers een beslissing nemen. Daarvoor gebruikt ze haar macht. Ze houdt wel in de gaten dat ze dat zo eerlijk mogelijk doet, anders zou het geen machtsgebruik zijn, maar machtsmisbruik.

Machtsverschillen kunnen makkelijk tot conflicten leiden. Hoe kleiner het machtsverschil, hoe makkelijker een conflict ontstaat. Bij een klein machtsverschil zit je namelijk veel sneller 'op elkaars gebied'. Het is dan niet altijd duidelijk wie nou precies wat mag beslissen.

Wie beslist wat?

Machtsconflicten kunnen ook ontstaan als één persoon veel meer macht wil dan redelijk is. Bijvoorbeeld: een sportbegeleider wil meebeslissen over de besteding van het personeelsbudget.

Gebrekkige communicatie

Als je met sporters werkt, of met vrijwilligers en collega's samenwerkt, moet je communiceren. Logisch, je wilt van elkaar bijvoorbeeld weten, wie wat wanneer doet. Als deze communicatie niet goed verloopt, ontstaan er misverstanden. En je begrijpt wel dat uit misverstanden gemakkelijk conflicten kunnen groeien.

Verdeling van middelen

Als je werkt, heb je middelen nodig om je werk te kunnen doen. Je hebt geld, ruimte, apparatuur en allerhande spullen nodig. Meestal zijn de middelen schaars, dat wil zeggen ze zijn er niet in overvloed. Dat betekent dat die schaarse middelen eerlijk verdeeld moeten worden. Maar wat de één eerlijk vindt, vindt de ander oneerlijk. Zo is de verdeling van die middelen een bron voor conflicten.

Oplossen van conflict

Het is belangrijk de oorzaak of oorzaken van een conflict te vinden als je het wilt oplossen. Als je denkt dat een conflict alleen maar gaat over de middelenverdeling, dan zul je bij de oplossing proberen de partijen ervan te overtuigen dat de verdeling er eerlijk aan toe gaat. Als de werkelijke oorzaken echter emoties en een slechte communicatie zijn, dan zul je er met je oplossing volkomen naast zitten.

22.10 Omgaan met klachten

Lance zit langs het zwembad en houdt toezicht tijdens het vrij zwemmen. De vakleerkracht van de basisschool geeft zelf de zwemlessen. Maar het laatste kwartier mogen de kinderen altijd even zelf zwemmen. Lance die bij het zwembad stage loopt houdt dan altijd een oogje in het zeil als de leraar koffie gaat drinken. De moeder van een van de kinderen heeft in de kantine zitten kijken en loopt nu met grote stappen en op blote voeten op Lance af. Ze is boos omdat Lance haar dochtertje uit het diepe stuurt. Lance heeft met de vakleerkracht afgesproken dat elk kind dat zijn B-diploma nog niet heeft niet in het golfslagbadgedeelte mag komen. "Ik dien een klacht in, mijn dochtertje Chandelle kan prima zwemmen en het is belachelijk dat er de halve tijd geen lesgegeven wordt hier." Lance schrikt. Hoe moet hij reageren?

De moeder van Chandelle wil een klacht indienen omdat haar dochtertje te weinig les krijgt. En volgens haar kunnen kinderen met een A-diploma in het golfslagbad vrij zwemmen.

Met klachten moet je zorgvuldig omgaan. Elke organisatie kan zichzelf verbeteren door goed met klachten om te gaan. Je kunt maatregelen nemen die de kwaliteit verhogen en dus klachten zullen voorkomen.

Hoe moet Lance nou reageren op de moeder van Chandelle? Hij moet haar te woord staan. Haar eventueel helpen. Maar ook zijn taak als toezichthouder moet hij blijven doen. Hoe moet hij als sportbegeleider professioneel handelen bij een klacht?

Aandachtspunten klachtafhandeling:

- actief luisteren
- begrip tonen
- zakelijk blijven
- klager op zijn gemak stellen
- informatie doorgeven aan leidinggevende

22-24

Chandelle's moeder is dus boos. Lance schrikt ervan, maar beheerst zich. "Ik kan me voorstellen dat u boos bent. Ik kan nu niets doen aan uw klacht. U kunt wel kijken of de vakleerkracht u te woord kan staan. Die zit nu in de personeelskoffieruimte. Ik kan uw vraag ook wel doorspelen als de kinderen gaan douchen." Daarmee gaat de moeder akkoord en even later licht Lance de vakleerkracht in over de klacht. Hij gaat meteen een gesprek aan met alle aanwezige ouders in de kantine.

Actief luisteren

De moeder van Chandelle is ontevreden. Ze wil geholpen worden en verwacht dat aan haar wensen voldaan wordt. Het is dus heel logisch dat een klager teleurgesteld of kwaad wordt als de verwachtingen niet uitkomen. Wat zijn de kenmerken van een klager?

Een klager:

- is emotioneel
- heeft een hoge inzet
- blijft vaak bij zijn/haar standpunt
- heeft soms een onsamenhangend verhaal
- is onzeker over de afloop
- wil een oplossing

Chandelle's moeder is emotioneel. Dat is een klager bijna altijd. Die windt zich ergens over op. Een klager kan agressief, boos of teleurgesteld zijn. Dat hoeft niet altijd direct te blijken; niet iedereen schreeuwt meteen. Het is belangrijk om goed aan te voelen als iemand in een situatie ontevreden is. Daarom is het goed om eerst stoom af te laten blazen. Chandelle's moeder kan aan Lance haar verhaal kort kwijt.

Als de klager praat, laat je merken dat je zijn klacht serieus neemt. Dat doe je door te hummen: mm, ja, oh, enzovoort. En door de ander meelevend aan te kijken en met je hoofd te knikken. Maak eventueel notities van de kernwoorden van de klacht. Dat helpt je om de klacht in kaart te brengen.

Begrip tonen

Als jij verkeerd reageert, loop je de kans dat de klager nog kwader wordt. Toon je begrip. Laat zien dat je iemand serieus neemt. Lance kan bijvoorbeeld zeggen:

- "Dat is inderdaad heel vervelend."
- "Ik kan me voorstellen dat u dit niet had verwacht."
- "Het spijt me om dat te horen."

Ook is het netjes om je excuses aan te bieden. Bijvoorbeeld:

- excuses voor het ongemak;
- excuses voor het wekken van die indruk;
- excuses voor het lange wachten.

Zakelijk blijven

Let erop dat je rustig en zakelijk blijft. Probeer te ontdekken wat precies het probleem is. Als je de klacht aangehoord hebt, kun je het verhaal het beste even samenvatten om te controleren of je het begrepen hebt. Ga niet direct van alles regelen om de klager maar rustig te krijgen. Speel de informatie door aan je leidinggevende die de zaak verder afhandelt.

Klager op zijn gemak stellen

Lance neemt de klagende moeder serieus. Hij kan haar geen kopje koffie aanbieden om haar beter op haar gemak te stellen. Soms is dat wel eens handig. Omdat Lance wel na het vrij zwemmen actie wil ondernemen is de moeder meer op haar gemak. Ze wacht even rustig in de kantine op de vakleerkracht.

Informatie doorgeven aan leidinggevende

Meestal ben je als sportbegeleider niet degene die direct een klacht moet oplossen. Dat doet bijvoorbeeld de manager of coördinator. Jij speelt de klacht door aan je leidinggevende. Lance doet dat als de kinderen gaan douchen.

Hij vertelt kort:

- wie een klacht heeft;
- wat de klacht is;
- hoe de klager zich gedragen heeft, zich voelt;
- wat hij zelf als reactie gezegd heeft.

Je leidinggevende kan op de juiste manier een klager benaderen als jij de goede informatie doorgeeft. Zo help je mee aan het effectief oplossen van een probleem.

De meeste organisaties hebben een klachtenregeling opgesteld. Daarin staat hoe de organisatie met klachten omgaat. Wanneer de klager het niet eens is met de afhandeling van de klacht, dan kan de klager hogerop gaan. Veel organisaties hebben een klachtencommissie om bezwaar tegen de afhandeling van een klacht af te handelen.

In de klachtenregeling staat hoe medewerkers moeten handelen, wie moet er ingeschakeld worden, wat moet er op papier gezet worden, enz. Zo'n klachtenregeling zorgt ervoor dat je als sportbegeleider sterker in je schoenen staat. Je weet wat je moet doen en je kunt er naar verwijzen. Organisaties hebben hier ook vaak een klachtenformulier voor ontwikkeld.

De belangrijkste informatie van een dergelijk formulier heeft betrekking op:

- de datum;
- de naam van degene die de klacht in behandeling heeft genomen;
- naam, adres, woonplaats en telefoonnummer van de klager(s);
- omschrijving van de klacht;
- afspraken en afhandeling van de klacht.

Een probleem oplossen

22.11 In de sportpraktijk

Francien, een van de groepsleidsters, bespreekt regelmatig met Wesley de gang van zaken bij de sportlessen. In de rapportages die zij van Wesley krijgt, staan veel spelfouten. Ook kan ze er vaak geen touw aan vast knopen. Francien spreekt Wesley hierop aan. Wesley reageert meteen heel fel. "Ik weet niet waar je het over hebt. Misschien is het beter dat ik maar geen uitgebreid verslag schrijf. Ik zal je na afloop van de sportles wel vertellen hoe het gegaan is. Dat bespaart mij een hoop werk." Francien laat het even rusten, maar komt er de volgende keer wel op terug. "Wesley, ik vond het niet prettig dat je vorige keer zo fel reageerde. Ik wil dit graag met je uitpraten. Zullen we een afspraak maken?" "Is goed", zegt Wesley. "Ik heb dit al vaker gehoord. Ik heb mijn mondje wel mee, maar ik heb moeite met dingen op papier zetten. Ook kan ik niet zo goed tegen kritiek". "Ik ben blij dat je nu zo reageert", zegt Francien. "Ik wilde helemaal geen kritiek geven, maar ik wilde de rapportages met je doorspreken. Misschien kunnen we daarover afspraken maken waar we allebei wat aan hebben. "Okay", zegt Wesley. "Zeg maar wanneer je kunt. Ik heb in het verleden al eens wat tips over communiceren en feedback op papier gekregen. Het kost me alleen moeite deze tips in de praktijk te brengen. Ik zal ze nog eens nalezen." "Ik kan maandagmiddag", zegt Francien, "breng die tips dan eens mee. Misschien kan ik je helpen deze in de praktijk te brengen." "Is goed en tot maandag", zegt Wesley en hij loopt terug naar zijn kantoor.

Tip 1

Wees je bewust van het doel van je communicatie. Wat wil je bereiken? Op grond hiervan kies je het juiste communicatiemiddel. Soms is mondeling beter, soms schriftelijk. Presenteer je altijd correct. Zowel in uitstraling, in woord en gebaar, maar ook in de stukken die je schrijft.

Tip 2

Bij geslaagde mondelinge communicatie is het belangrijk om vragen te stellen, om actief te luisteren en om te controleren of je elkaar begrepen hebt.

- Vragen stellen
  Als je meer achtergrondinformatie wilt, stel je een open vraag. Ben je benieuwd naar feitelijke informatie, dan stel je een gesloten vraag. Met het stellen van vragen kom je snel achter de bedoeling van de ander. Bovendien toon je interesse.
- Actief luisteren
  Luister actief door interesse te tonen. Laat de ander uitpraten en geef daarna pas je mening of ideeën. Laat ook non-verbaal merken dat je interesse hebt. Dit doe je door een actieve luisterhouding. Denk daarbij aan je zithouding, de gebaren die je maakt en zoek oogcontact.
- Controleren
  Controleer of jullie elkaar goed begrepen hebben. De beste manier om te controleren of je een ander goed begrepen hebt is samenvatten. Je vat het verhaal van de ander samen en vraagt of het klopt wat je zegt.

Tip 3

Zorg bij schriftelijke communicatie dat je tekst goed leesbaar is:

- Zorg voor eenvoud. Eenvoud in je taalgebruik maakt je tekst gemakkelijk te lezen. Gebruik begrijpelijke woorden en korte zinnen.
- Schrijf levendig door afwisseling in woordkeuze, zinslengte en zinsopbouw.
- Schrijf kort en krachtig. Ga niet onnodig uitweiden en geef geen details die niet nodig zijn.
- Wees nauwkeurig. Schrijf de tekst en leg deze even weg. Controleer daarna wat je geschreven hebt. Laat eventueel iemand meelezen.
- Let op taalgebruik. Gebruik de juiste grammatica en spelling. Gebruik geen populaire termen.
- Schrijf netjes. Als iemand erg veel moeite moet doen om jouw hanenpoten te lezen, dan zal dit ten koste gaan van de boodschap.
- Gebruik in brieven of e-mails de juiste beleefdheidsvormen. Gebruik de juiste opening, bijvoorbeeld 'geachte' of 'beste'. Wees vriendelijk en sluit netjes af.

Tip 4

Meer en meer worden berichten digitaal uitgewisseld. Denk maar aan e-mail en sms. Een smsbericht kun je versturen als je een korte mededeling wilt doen die iemand snel moet bereiken. Ga na of het bericht ontvangen is en of het begrepen is: controleer zonodig of het bericht aangekomen is (bijvoorbeeld bij e-mail door om een leesbevestiging te vragen). Herhaal de inhoud nog eens als je binnen een bepaalde tijd geen antwoord ontvangt. Gebruik geen digitale berichten voor het oplossen van conflicten en onenigheden. Ga hiervoor het gesprek aan.

Tip 5

Voer een gesprek aan de hand van de volgende stappen:

1. Denk na over het doel dat je met het gesprek hebt. Blijf je tijdens het gesprek bewust van dit doel.
2. Maak prettig contact en begin het gesprek met een inleiding, een praatje over iets luchtigs. Geef vervolgens aan hoe je het gesprek wilt voeren, hoe je het gepland hebt. Ken je je gesprekspartner nog niet, zorg dan voor een goede eerste indruk door kennis te maken.
3. Tijdens de kern van het gesprek ga je in op het gespreksonderwerp of thema. Naast de algemene communicatieve vaardigheden als actief luisteren, vragen stellen en controleren moet je je duidelijk uitdrukken. Let daarbij op vijf punten:
    - Gebruik woorden die de ander kent.
    - Lange verhalen zijn meestal moeilijker te begrijpen dan korte. Amerikanen hebben hier een uitdrukking voor: KISS: Keep It Short en Simple.

- Als je wilt dat anderen naar je verhaal luisteren, dan zul je levendig moeten vertellen. Je drukt je levendiger en daardoor duidelijker uit als je:
  - de ander aankijkt;
  - voorbeelden geeft;
  - af en toe lacht;
  - afwisselend praat.
- Als je je mening moet geven, hanteer dan de volgende stappen:
  - noem je argumenten;
  - onderbouw je argumenten met bijvoorbeeld voorbeelden of onderzoek;
  - maak je standpunt kenbaar.
- Geef aan tegen het eind van het gesprek een samenvatting van het gesprek en controleer nog eenmaal of het de ander duidelijk is.

4 Rond het gesprek af door bijvoorbeeld je gesprekspartner te bedanken voor het gesprek. Neem afscheid.

Tip 6

Let bij het geven van feedback op de volgende punten:

1 Praat in de "ik-vorm" en niet in de "jij-vorm". Het voordeel van de "ik-vorm" is dat de ander zich niet zo aangevallen voelt en meer open staat voor jouw opmerkingen. En er is nog een voordeel, je benadrukt dat jij iets niet goed vindt, en niet dat het niet goed is.

2 Wees kort en bondig.

3 Niet alles tegelijk. Als je heel veel kritiek op iemand hebt kun je beter één duidelijk kritiekpunt geven en de rest een andere keer. Dat voorkomt dat de ander zich erg aangevallen voelt.

4 Maak een afspraak. Als je kritiek geeft, wil je een verandering. Probeer die verandering in een afspraak vast te leggen.

5 Geef opbouwende kritiek. Geef aan wat er anders kan en waarom.

Tip 7

Let bij het ontvangen van feedback op de volgende punten:

1 Neem de feedback serieus.

2 Onderzoek eerst de kritiek. Ga niet meteen in de verdediging, zoek eerst maar eens uit wat de ander vindt en waarom.

3 Geef je eigen mening. Het is zelfs belangrijk voor de ander om te weten of je het met hem eens bent. Leg dus rustig uit waar je het wel mee eens bent en waar je het niet mee eens bent.

4 Probeer tot een afspraak te komen. Je moet samen verder. Probeer dus samen tot duidelijke, acceptabele en uitvoerbare afspraken (DAU-afspraak) te komen.

Tip 8

Hanteer de volgende vier regels bij het omgaan met conflicten:

1 Bespreek het conflict punt voor punt.
Belangrijk is tegenstellingen onderwerp voor onderwerp af te handelen. Speel dus géén krijgertje én voorkom daarmee dat de "boom" alsmaar dikker wordt. Laat je ook niet verleiden tot krijgertje spelen. Als je je erg aangevallen voelt, is het verleidelijk om óók aan te vallen. Probeer je te beheersen en tel eerst tot twintig!

2 Scheid de zaak van de persoon.
Houd het zakelijk val niet de persoon zelf aan. Doe je dit wel, dan wordt het steeds moeilijker om tot een oplossing te komen.

3 Houd altijd het contact in stand.
Er is een verschil tussen privé-relaties en werkrelaties. In je privé-leven kun je contacten met mensen die je niet (meer) aanspreken afhouden. Dat is op je werk meestal niet mogelijk. Je moet met elkaar verder. Als er een conflict is, moet je dan ook altijd de deur openhouden, je moet immers blijven samenwerken.

4 Ga niet in de aanval.
Val de ander niet aan om jezelf te verdedigen. Want dan wordt het erg moeilijk om weer met elkaar in contact te komen. Voorkom in de aanval gaan als vorm van verdediging.

Deze regels gelden niet alleen bij een conflict tussen twee personen, maar ook bij een conflict tussen groepen.

Tip 9

Ga zorgvuldig om met klachten. Zet de volgende stappen als je een klacht krijgt:

- Luister actief naar de klager.
- Toon begrip voor de emoties van de klager.
- Blijf zakelijk.
- Stel de klager op zijn gemak.
- Geef de informatie door aan je leidinggevende. Vertel:
  - wie een klacht heeft;
  - wat de klacht is;
  - hoe de klager zich gedragen heeft, zich voelt;
  - wat hij zelf als reactie gezegd heeft.

THEMA 23 Gedrag, waarden en normen

23.1 Inleiding

Een sportbegeleider moet goed met mensen kunnen omgaan. Een juiste omgang is lang niet altijd even gemakkelijk. Je krijgt als sportbegeleider met heel veel verschillende mensen te maken. Bij het zwemmen kun je te maken hebben met baby's, maar ook met ouderen van boven de 75 jaar. Je kunt te maken krijgen met mensen uit jouw dorp, maar ook met mensen uit andere landen. Goed om kunnen gaan met anderen betekent dat je inzicht moet hebben in het gedrag van mensen.

Lucas is sportbegeleider bij het meisjeshandbalteam. Tijdens wedstrijden komt het nogal eens voor dat er te weinig kleedlokalen zijn. Lucas komt dan voor een lastig dilemma te staan. Waar moet hij zich omkleden? Dat kan niet tussen deze pubermeiden en het kan ook niet op de tribune. Iedere keer weer is het zoeken naar een oplossing. Binnen de vereniging zijn daarover afspraken gemaakt. Ook voor de momenten tijdens de rust en na afloop van de wedstrijd als deze nog nabesproken wordt. Afgesproken is dat de mannelijke sportbegeleider niet in het kleedlokaal is als de meiden zich omkleden en de meiden kleden zich niet om waar de sportbegeleider bij is.

Als sportbegeleider moet je veel kunnen. Zo moet je zelf aardig kunnen sporten. Maar wat een sportbegeleider in de eerste plaats goed moet kunnen is omgaan met mensen. Om goed met mensen om te gaan, is het nodig om enige kennis te hebben van menselijk gedrag. Allereerst wordt het begrip gedrag toegelicht en besteden we aandacht aan hoe mensen zich in een groep gedragen. Waarden, normen en de groepscultuur zijn daarop van invloed. De sportbegeleider moet respectvol omgaan met waarden en normen in de sport. NLcoach heeft daarom een beroepscode ontwikkeld. NOC*NSF heeft gedragsregels opgesteld om seksuele intimidatie in de sport te voorkomen.

De inhoud van dit thema:

23.2 Gedrag
23.3 Groepen en gedrag
23.4 Waarden en normen
23.5 Groepscultuur
23.6 Beroepscode
23.7 Gedragsregels
23.8 In de sportpraktijk

23-1

23.2 Gedrag

Het woord gedrag gebruiken we dagelijks. Zo zeggen we tegen iemand dat hij zich moet gedragen of dat iemand onaangepast gedrag vertoont. Wat bedoelen we daarmee? Wat is gedrag?

Gedrag:

alles wat mensen doen of juist niet doen

23-2

Op het veld is Johan het duidelijk niet eens met de beslissing van de scheidsrechter. Hij laat dit dan ook goed merken. Johan schopt de bal uit en roept iets wat zeker niet voor herhaling vatbaar is. Daarna wijst hij met zijn vinger naar zijn voorhoofd. Uit zijn houding, gebarentaal en gezichtsuitdrukking is duidelijk te zien dat Johan zich enorm opwindt. De scheidsrechter stond te ver van Johan af om precies te horen wat hij gezegd had, maar Johan's gedrag was voor de scheidsrechter reden genoeg om hem het veld uit te sturen. Johan weigert aanvankelijk, maar na aandringen van de aanvoerder en trainer loopt hij langzaam het veld af.

Alles wat Johan doet noemen we gedrag: bal wegschoppen, schelden, met de vinger naar het voorhoofd wijzen, zijn houding, zijn gebarentaal, zijn gezichtsuitdrukking, langzaam weglopen. Ook wat hij niet doet is gedrag: Johan weigert te vertrekken.

Gedragsbepalende factoren:

- de omgeving
  - de mensen om je heen
  - de leefsituatie (wonen, werken, sporten)
- aanleg
  - erfelijkheid
  - persoonlijkheid
- lichamelijke factoren
- ervaringen

23-3

Saskia komt, zoals dat heet, uit een 'goed nest'. Haar vader is tandarts, haar moeder is advocate. Ze is opgegroeid in een mooie villa in Wassenaar. Saskia is een hele rustige en intelligente meid, altijd aardig en beleefd. Laatst had ze op een feestje veel te veel gedronken. Ze liep te tieren en te vloeken en lachte mensen uit. Ze had bijna slaande ruzie met een aantal andere meiden. Iedereen was stomverbaasd. Zo kenden ze Saskia niet…

Hoe gedraag je je op het veld?

De omgeving

Je kunt heel eenvoudig de omgeving om je heen splitsen in de mensen om je heen en de dingen om je heen. De dingen om je heen noemen we de leefsituatie.

Mensen om je heen

Welke mensen om je heen hebben invloed op je gedrag? Op de eerste plaats zijn dat je ouders. Je ouders hebben met name invloed op je door de opvoeding die ze je mee hebben gegeven. Opvoeden heeft vooral te maken met het bijbrengen van waarden en normen. Dat Saskia zo beleefd is, dat heeft ze waarschijnlijk van haar ouders geleerd. Je ouders vertellen je wat ze goed en minder goed vinden. Zo hebben ouders ook een mening over het belang van sportbeoefening. Ga voor jezelf maar eens na welke rol je ouders hebben gespeeld bij jouw sportbeoefening. Hebben ze je gestimuleerd tot sportbeoefening of is het geheel uit jezelf gekomen? Dat opvoeding invloed heeft op je gedrag is duidelijk. Over hoe groot die invloed is, lopen de meningen uiteen van heel belangrijk tot niet zo belangrijk. Naast je ouders hebben ook je broers en zussen invloed op je.

Als je ouder wordt, worden je vrienden en kennissen steeds belangrijker en zijn ze steeds meer van invloed op je gedrag. Het is goed mogelijk dat Saskia teveel gedronken heeft omdat ze 'mee wilde doen'. Zeker in de puberteit nemen jongeren veel over van wat er onder de vriendjes en vriendinnetjes leeft. Zo kun je 'gabber', 'alto', 'skater' of 'Gothic' worden. Het maakt heel wat uit tot welke groepen je behoort. In de volgende paragraaf staan we wat uitgebreider stil bij de invloed die een groep op je heeft. Op latere leeftijd heeft je vaste relatie (je man of vrouw) grote invloed op je gedrag.

Leefsituatie

Tot de leefsituatie behoort het milieu waarin je opgroeit en de omstandigheden waarin je leeft. Zo maakt het uit of je, zoals Saskia, als dochter van een tandarts opgroeit in een villawijk in Wassenaar of dat je als zoon van een havenarbeider op 10 hoog in een flat in Rotterdam grootgebracht wordt. Of je vader en moeder werkloos zijn, hoort ook tot de leefsituatie. Of het werk dat je zelf doet en of je daar wel of geen plezier aan beleeft. Tot slot horen hier ook je hobby's bij. Zo kun je lid zijn van een muziekbandje of van een sportvereniging. Ook dit soort clubs beïnvloeden je gedrag.

Aanleg

Bij aanleg moet je denken aan hoe je in elkaar steekt. Op je aanleg heb je zelf geen invloed, dat krijg je met je geboorte mee. Aanleg onderscheiden we in erfelijkheid en persoonlijkheid.

Erfelijkheid

Ouders dragen uiterlijke en ook persoonlijke kenmerken over aan hun kinderen. Hoe lang iemand wordt is onder andere afhankelijk van de lengte van de ouders. Intelligentie is voor een belangrijk deel erfelijk bepaald. Saskia heeft haar intelligentie niet van een vreemde. Bij probleemgedrag (agressief gedrag) spelen eveneens erfelijke factoren een rol. Ook veel van de verschillen in sportprestaties tussen mannen en vrouwen zijn terug te voeren op verschillen in erfelijke aanleg.

Er zijn verschillende voorbeelden te geven waarbij meerdere leden uit één gezin topsporter zijn. De broers Schumacher kunnen alle twee aardig autoracen. Broer en zus Heiden konden goed schaatsen én wielrennen. Vader Valentijn kon goed schaatsen, zijn dochter is topturnster. Verschillende vaders hebben ook zoons die goed kunnen voetballen (Cruyff, Mulder, Koeman). Vader en zoon Groenendaal kunnen prima overweg met een crossfiets. Dit kan toch geen toeval zijn!

Persoonlijkheid

Johan Cruijff is een sterke persoonlijkheid. Willem van Hanegem en Louis van Gaal hebben dat ook. TV-sterren kunnen ook een sterke persoonlijkheid hebben: Paul de Leeuw, Mart Smeets. Ook actieve sporters kunnen het hebben: Pieter van den Hoogeband, Rafael van der Vaart, Robin van Persie. Anderen hebben minder persoonlijkheid.

Een sterke persoonlijkheid is iemand met een zeer persoonlijk karakter. Dat zie je, dat merk je, dat stralen ze uit. We gaan er van uit dat je persoonlijkheid voor een gedeelte bepaald wordt door je aanleg. Bij je geboorte staat het al voor een deel vast of je rustig of druk wordt, of je meer een doener of een denker bent, of je afwachtend bent of juist veel initiatief neemt. Dat Saskia een rustige meid is, is dus voor een gedeelte aangeboren.

Lichamelijke factoren

Bij lichamelijke factoren kun je bijvoorbeeld denken aan honger of dorst. Als je honger hebt, beïnvloedt dit je (sport)gedrag. Je kunt ook denken aan je uiterlijk. Mensen reageren op onze uiterlijke verschijning, op hoe we er uitzien, op onze haardracht, kleding, lengte, dikte en dergelijke. Deze reacties hebben weer invloed op ons gedrag. Sommige maken van kleding een verlengstuk van hun persoonlijkheid.

Ziektes en eventuele beperkingen horen hier ook bij. Als je hoofdpijn of buikpijn hebt, dan heb je meestal een meer afwezige houding dan normaal. Een lichamelijke beperking, bijvoorbeeld het missen van een been heeft invloed op je gedrag. Vaak wordt dit bepaald door de reacties van anderen.

Ons lichaam reageert op allerlei stoffen. Zo heeft alcohol en drugs invloed op ons lichaam en dus op ons gedrag. Denk aan het gedrag van Saskia die teveel gedronken had. In feite zijn hormonen ook chemische stoffen. Hormonen hebben dus ook invloed op ons gedrag. Als vrouwen in verwachting of ongesteld zijn, voelen ze zich meestal anders dan normaal.

Ervaringen

Leuke en minder leuke ervaringen hebben invloed op je gedrag. Wanneer je achter elkaar een aantal wedstrijden wint, kan dit bijdragen aan je zelfvertrouwen. Dit neem je weer mee naar de volgende wedstrijd. Het omgekeerde kan gelden voor negatieve ervaringen. Als je een dierbaar iemand hebt verloren, kan dit behoorlijk invloed op je gedrag hebben. Als je een ernstig ongeluk voor je ogen ziet gebeuren, kan dat een hele tijd je gedrag bepalen. Als Saskia de volgende dag hoort hoe ze zich heeft misdragen, dan kan het best zijn dat ze besluit om voorlopig geen druppel meer te drinken.

Ons lichaam reageert op wat we eten en drinken

23.3 Groepen en gedrag

Elk mens maakt deel uit van verschillende groepen. Groepen hebben invloed op iemands gedrag. Denk maar even aan je klas. Die heeft ongetwijfeld invloed op je. De eerste groep waar je deel van uitmaakt is waarschijnlijk het gezin. Al snel komen daar andere groepen bij zoals het babyzwemgroepje, het kleutergymgroepje, groep 1 van de basisschool. Deze groepen bepalen voor een deel ons gedrag. In deze groepen leren we allerlei vaardigheden. Wat leren we vooral in een groep?

In een groep leer je:

- een rol te spelen
- je aan te passen

23-4

We gaan wat dieper in op deze twee vaardigheden die je in een groep leert.

Rollen

We hebben al gezegd dat we deel uitmaken van verschillende groepen. We zijn bijvoorbeeld lid van een gezin, klas, sportvereniging en vriendenclub. Bovendien hebben heel wat leerlingen een bijbaantje, zodat ze ook nog lid zijn van een of ander bedrijf of instelling. In al deze verschillende groepen heb je een bepaalde rol. Bij het begrip rol moet je denken aan een film. Iemand speelt de rol van held, prinses, boef of grapjas. Zo vervul je ook een bepaalde rol in een groep. Ieder groepslid heeft een eigen rol: de rol van leider, de rol van aanvoerder, de rol van helper, de rol van voorzitter, de rol van pispaaltje…

We maken onderscheid tussen twee soorten rollen:

Twee soorten rollen:

- taakrollen
- relatierollen

23-5

Er zijn rollen die te maken hebben met de dingen die moeten gebeuren, met de taken. Dit noemen we taakrollen (iets organiseren, iemand informatie geven). Deze rollen dragen bij aan een goed resultaat.

Er zijn ook rollen die te maken hebben met de vriendschappen en relaties in een groep. Dit noemen we relatierollen (iemand ondersteunen of helpen, iemand troosten, een grap maken). Deze rollen dragen bij aan een goede sfeer.

Rollen ontstaan meestal aan het begin wanneer de leden van de groep elkaar leren kennen. Denk maar aan je klas. Als iemand een bepaalde rol in de klas heeft, dan is het lastig om er vanaf te komen!

Bij beslissingen wordt Mikel helemaal niets gevraagd. Iedereen weet immers dat hij vrijwel nooit zijn mening geeft en zich toch wel aansluit bij de meerderheid. De groep wacht meestal tot Kim het initiatief neemt en de knoop doorhakt, dat is immers haar rol.

Het kan goed zijn dat de rol die je in de ene groep hebt, verschilt van de rol die je in een andere groep hebt. In de klas hang je lekker achterover en bij de sportvereniging ben je de motor van het team. In de klas ben je belangrijk voor de sfeer en bij de sportvereniging is je bijdrage aan het resultaat (winnen) erg groot. In een groep leer je deze rollen spelen. Het is belangrijk dat je verschillende rollen leert spelen. Als er al drie grapjassen in een groep zitten, kun jij beter niet nummer vier worden maar een andere rol op je nemen. Soms

moet je in een groep meer de leidende rol kunnen nemen en een andere keer meer een helpende rol. De rol van aanvoerder bij de sportclub komt later in je werk goed van pas als je de leiding op je moet nemen. Dit leer je allemaal in groepen.

Aanpassen

In een groep vinden de leden bepaalde dingen belangrijk. Dit noemen we waarden. Zo kan een sportclub sportiviteit een heel belangrijke waarde vinden. Als jij jarenlang lid bent van die club, dan is de kans groot dat jij dat overneemt. Dit geldt ook voor regels waaraan jij je moet houden: de normen. Ook je collega's op het werk vormen een groep. Als deze groep het belangrijk vindt dat je op tijd komt, zul jij je aan moeten passen aan deze regel. Je neemt op die manier langzaam maar zeker de cultuur van een club of bedrijf over. Als je stage (bpv) gaat lopen is het belangrijk om op de normen en waarden van je stageplek te letten. Natuurlijk hoef je je niet aan alles aan te passen en mag je tot op zekere hoogte best jezelf zijn. Maar zorg dat je geen dingen doet die lijnrecht indruisen tegen de groepscultuur.

Sportleiders: een groep

23.4 Waarden en normen

We hebben de begrippen al een paar keer genoemd: waarden en normen. Iedereen kent deze woorden. Maar wat betekenen ze nu precies?

Waarden en normen:

- waarden:

  dat wat jij belangrijk vindt in het leven

- normen:

  gedragsregels waar je je aan moet houden

23-6

Normen zijn regels waaraan jij je moet houden. Zo mag je bij voetballen niet iemand neerschoppen en moet je op school op tijd komen. Dat zijn normen. Dat je niet mag roken in de kantine van school is ook een norm. Normen zijn dus gedragsregels. Waar komen normen vandaan? Waarom wil een voetbalclub niet dat de spelers elkaar tackelen? Waarom wil een school dat je op tijd in de les komt? Deze gedragsregels of normen komen niet uit de lucht vallen, maar komen voort uit waarden. Het woord 'waarden' zegt eigenlijk al genoeg. Als iets voor jou van waarde is, dan vind je dat belangrijk. Waarden zeggen dus iets over wat jij belangrijk vindt in het leven. Enkele voorbeelden van waarden zijn gehoorzaamheid, sportiviteit, trouw, fatsoen, zuinigheid, respect, collegialiteit en bescheidenheid.

Waarden hebben te maken met wat mensen goed of slecht vinden. Zo vind jij sportiviteit misschien goed en oneerlijkheid slecht. Normen komen voort uit waarden. Als je eerlijkheid belangrijk vindt, zul je zelf niet stelen en dit bij anderen afkeuren. Hierna zie je een voorbeeld van waarden en de bijhorende normen.

Waarde (wat vind je belangrijk)	Norm (welk gedrag hoort daarbij)
sportiviteit	"Sporters die opzettelijk een overtreding maken, haal ik direct naar de kant."
stiptheid	"Sporters die vaker te laat op de training verschijnen, stel ik niet op voor de wedstrijd."
gelijkwaardigheid	"Ik neem kritiek van sporters altijd serieus."
gezelligheid	"Ik drink na de wedstrijd graag met z'n allen een pilsje in de kantine."
zelfstandigheid	"Ik laat het de sporters eerst zelf oplossen."
gezondheid	"Ik rook niet."

De Zeeuwse voetbalvereniging Kloetinge heeft elk jaar een sterk bezet D1 toernooi. Behalve vier bekende amateurverenigingen doen ook de teams van Ajax, Feyenoord, Willem II en FC Den Bosch mee. Ajax komt altijd een dagje eerder. Ze trainen die dag en worden vervolgens ondergebracht in gastgezinnen. Ze trainen pittig, maar correct. Opvallend is dat alle spelers keurig gekleed zijn en allemaal hetzelfde. Voor de reis in de bus, voor de training en voor 's avonds is er een andere outfit die voor iedereen hetzelfde is. Voor het gastgezin hebben ze allemaal iets meegenomen. Ze spreken keurig netjes met twee woorden. Ze zien er verzorgd uit: geen lang haar, geen shirtjes uit de broek, geen afgezakte kousen. Eén spelertje maakt tijdens de wedstrijd een onbesuisde actie en wordt direct door de trainer, de oud-speler Brian Roy, van het veld gehaald. De voetballertjes van Ajax gooien hun afval keurig in de bak. Na afloop, bij de prijsuitreiking, bedankt de aanvoerder de organisatie. Alle gastgezinnen ontvangen na een paar weken een bedankbriefje.

Wat laat dit voorbeeld zien? Dit voorbeeld maakt duidelijk dat Ajax bepaalde ideeën heeft over hoe de spelers zich zouden moeten gedragen, gedragsregels of normen dus. Enkele normen uit het voorbeeld zijn: keurig gekleed zijn, met twee woorden spreken en shirt in de broek. Deze normen staan niet op zichzelf, maar komen voort uit waarden als respect en beleefdheid.

We hebben nu het voorbeeld van Ajax genomen, maar het had ook een van de andere profclubs kunnen zijn. Ook de jeugd van Feyenoord gedroeg zich tijdens het toernooi voorbeeldig. Blijkbaar gaat het de clubs niet alleen om goed kunnen voetballen, maar ook om je netjes te gedragen.

Een belangrijke waarde voor Louis van Gaal is respect. Daarom hanteert hij bij de jeugdteams de norm om met 'u' aangesproken te worden. Bovendien wil hij hiermee de juiste groepscultuur bevorderen, zo meldde hij een aantal jaren geleden in een interview.

23.5 Groepscultuur

Wat valt je op bij de golfclub? Waarschijnlijk zijn dat de grote auto's, de nette kleding van de mensen, veel merkkleding en ruitjesbroeken. Geen gevloek en getier op de baan, geen omhelzingen en buikschuivers na een succesvolle put (de bal verdwijnt in het gaatje). Amper bezweet of vervuild, maar toch een frisse douche of een bubbelbad in het spelershome.

De wielrenners kleden zich zonder schroom om aan de zijkant van de auto. Tijdens de bevoorrading waagt niemand het om te ontsnappen. Na afloop wrijven ze heel gewoontjes de modder uit hun ogen en stappen in de auto. Sommige wielrenners kleden zich om in de garage van een van de huizen langs het parcours. Als je geluk hebt, kun je douchen in de plaatselijke sporthal. Niemand die er moeilijk over doet.

Binnen de golfclub en het wielrennen gelden hele andere regels. We zeggen ook wel dat er een heel ander sfeertje hangt. Dat 'sfeertje' noemen we een cultuur, een groepscultuur. Wat is een cultuur precies?

Cultuur:

het geheel van waarden en normen die mensen

in een bepaalde groep aan elkaar doorgeven

23-7

Normen komen dus voort uit waarden. Maar waar komen je waarden vandaan? Waarom vind jij sportiviteit zo belangrijk? Waarom heb je gezondheid zo hoog in het vaandel staan? Waarden en de bijbehorende normen neem je mee van je ouders, familie, school, buren, vrienden, kerk, sportvereniging… kortom van elke groep waar jij deel van uitmaakt. Zo is het in het ene gezin heel belangrijk dat je sportief bent. In het andere gezin wordt vooral de nadruk gelegd op muzikaliteit. We zeggen ook wel dat er in het ene gezin een andere cultuur heerst dan in het andere gezin. Ben je opgegroeid in het eerste gezin, dan doe je waarschijnlijk veel aan sport. Kom je uit het tweede gezin, dan bespeel je vast een muziekinstrument.

De begrippen cultuur en levensbeschouwing lijken een beetje op elkaar. Onder levensbeschouwing verstaan we de manier waarop mensen tegen het leven aankijken en wat zij zien als de zin (het belangrijkste) van het leven. Meestal is een godsdienst een belangrijk onderdeel van een levensbeschouwing van mensen. Alle godsdiensten kennen belangrijke waarden en normen. Op deze manier hebben godsdiensten een behoorlijke invloed op de cultuur. Zo kan het zijn dat een Marokkaans meisje en een Turks meisje alle twee een islamitische levensbeschouwing hebben. Hieruit komen belangrijke waarden en normen voort waar ze zich beiden aan zullen houden. Toch is de cultuur waarin beide meisjes leven niet hetzelfde. Dat komt door de verschillen tussen Turkije en Marokko en de omgeving waarin ze opgroeien.

Enkele kenmerken van de Nederlandse cultuur zijn de feesten als sinterklaas en Kerstmis, het uit ons dak gaan als Oranje wint en ons eetgedrag: aardappelen, haring uit de hand en kaas uit het vuistje. Als Nederlander sta je daar misschien niet zo bij stil. Maar in een eveneens westers land als Spanje gaat het toch om heel andere dingen. Daar eet men paëlla, bezoekt men het stierengevecht en dansen ze de flamenco.

In Spanje laten jongeren zich opdrijven door stieren

In Nederland hebben we niet alleen te maken met de Nederlandse cultuur. Nederland is een multiculturele samenleving. We kennen ook een Turkse cultuur, een Surinaamse cultuur en in bepaalde wijken van Amsterdam een Chinese cultuur. En dan is het ook nog zo dat er binnen de Nederlandse cultuur heel wat verschillen bestaan. In een volksbuurt van Rotterdam heerst een andere sfeer dan in een kakbuurt van Wassenaar. Bij de boksschool heerst een ander cultuurtje dan bij de tennisvereniging. Zo vindt niet iedereen het even belangrijk om op tijd te komen en is vloeken bij bepaalde culturen helemaal niet zo vreemd. Wat betekent het als een Turkse man zijn vrouw voorgaat? Vindt hij zichzelf belangrijk en gaat hij daarom eerst? Nee, binnen de Turkse cultuur doet men dit juist uit respect voor de vrouw.

Het volgende voorbeeld maakt ook duidelijk dat je niet te snel moet oordelen. Je kunt beter even nadenken over wat anderen misschien belangrijk vinden.

Vlak voor de groentekraam staan drie mensen op enige afstand van elkaar te wachten tot ze aan de beurt zijn. Mevrouw Umut komt aangelopen en gaat tussen twee wachtende mensen instaan. Deze mensen voelen zich ongemakkelijk en hebben de indruk dat ze voor wil dringen. Mevrouw Umut is zich van geen kwaad bewust.

Als je iets had geweten van de verschillende waarden en normen, had je begrepen dat Mevrouw Umut helemaal niet voor wil dringen. De ruimte tussen mensen is in Turkije veel kleiner. Ze zijn gewend om dicht bij elkaar te staan. Voor hen is nabijheid prettig. Wij vinden een stukje afstand fijner.

Elk land heeft zijn eigen normen en waarden

23.6 Beroepscode

Als sportbegeleider krijg je te maken met verschillende waarden en normen van sporters, maar je hebt natuurlijk ook je eigen waarden en normen. Wat de juiste normen voor een sportbegeleider zouden moeten zijn is lastig te zeggen. Mag een sportbegeleider een piercing dragen, een tatoeage hebben, de kleedkamer van de dames binnenlopen? Waarschijnlijk komen sportbegeleiders, net als sporters, uit allerlei culturen. Die achtergrond, die waarden en normen, neem je ook mee in je werk als sportbegeleider. Er bestaat niet één bepaald ideaaltype sportbegeleider.

Toch kunnen we zeggen dat bepaalde waarden en normen belangrijk zijn voor een sportbegeleider. Deze waarden en normen gekoppeld aan een beroepsgroep, noemen we de beroepscultuur. NLcoach heeft een beroepscode ontwikkeld voor de sportbegeleider. NLcoach komt op voor de belangen van trainers en coaches. NLcoach vindt dat sporters en trainers het niet meer zo nauw nemen met de waarden en normen in de sport. Ze spreken van sportverloedering. Hierbij moet je onder andere denken aan het gebruik van doping, het uitschelden van de tegenstander en oerwoudgeluiden van het publiek. De beroepscode moet er voor zorgen dat het weer goed komt met de waarden en normen in de sport. Zo moet bijvoorbeeld de sportiviteit weer terugkeren.

We bespreken de code op hoofdlijnen. De volledige beroepscode is te vinden op www.nlcoach.nl.

De code heeft betrekking op een drietal zaken:

Beroepscode gaat over:

- de rechten van de sporter
- de relaties binnen en buiten de sport
- de werkomstandigheden

23-8

We geven een aantal voorbeelden bij deze drie punten.

Rechten van de sporter:

- Sta alleen deelname aan de training of wedstrijd toe als dat goed is voor de gezondheid van de sporters (laat ze dus niet spelen met een blessure, omdat je zo graag die ene wedstrijd wil winnen).
- Maak sporters gevoelig voor het dopingprobleem.
- Laat beledigende of denigrerende uitingen en gebaren achterwege.
- Laat alle seksuele toespelingen, uitingen en gebaren achterwege.
- Discrimineer niemand vanwege zijn geslacht, ras, mentale toestand, huidskleur, beperking, seksuele oriëntatie, leeftijd, beroep, religie of politieke overtuiging.
- Vertel geen persoonlijke dingen van de sporters aan anderen (privacy).
- Zorg voor een aangename, open en vertrouwelijke sfeer tijdens de training en de wedstrijd, zodat de sporters zich goed voelen en hun individuele vaardigheden optimaal kunnen ontplooien.
- Wees als trainer een voorbeeld in optreden en taalgebruik.

Relaties binnen en buiten de sport

- Werk niet met sporters van een andere trainer samen, tenzij de andere trainer zijn toestemming heeft gegeven.
- Hou je aan contracten en afspraken.
- Spoor jouw sporters aan tot een respectvol en eerlijk omgaan met de tegenstander (Fair Play).
- Treed fans en supporters met respect en eerbied tegemoet.

Werkomstandigheden

- Neem geen verantwoordelijkheid voor taken waar je niet voor gekwalificeerd bent.
- Maak regelmatig een kritische en eerlijke zelfanalyse.

23.7 Gedragsregels

Er zijn nogal wat regels. We worden er bijna mee overspoeld. Je krijgt soms het gevoel dat overal een regel of afspraak over gemaakt is. Regels en afspraken worden ook wel vastgelegd in wetten, procedures, richtlijnen of voorschriften.

Regels en afspraken:

- wetten:
  door de overheid vastgelegde regels
- procedures:
  volgorde van handelingen die gedaan moeten worden
- richtlijnen:
  aanwijzingen waaraan gehouden moet worden bij de uitvoering
- voorschriften
  beschrijving van hoe het moet

23-9

Romany moet negen handelingen uitvoeren die in de procedure beschreven staan voor ze de kluis van het zwembad kan openen.

De richtlijnen voor het afsteken zijn zo streng dat de opening van de nieuwe sporthal maar zonder een vuurwerkshow moet plaatsvinden.

Ronald werkt nauwgezet volgens de richtlijnen van hygiëne bij het schoonmaken van de kleedkamers.

Tegen lastige klanten moet Evelien soms wel twee keer zeggen dat dat echt niet mag.

Wietse leest de wasvoorschriften in het label van zijn voetbalshirt. Als hij zich daaraan houdt, krijgt hij het nooit meer schoon!

Als sportbegeleider krijg je met een heleboel regels, wetten, procedures, richtlijnen en voorschriften te maken. Als jij als sportbegeleider een sporter op een voorschrift wijst, kan die reageren met: “Waarom zou ik dat doen?” “Omdat ik het zeg!”, helpt vaak niet. Je kunt op die manier snel ruzie krijgen. Mensen accepteren zoiets niet. Als sportbegeleider moet je regels begrijpen. Zo kun je je er beter aan houden of de regel verdedigen.

Van een regel moet je weten:

- door wie deze is ingesteld
- voor wie deze is bestemd
- wat de inhoud ervan is
- wat het doel ervan is
- wat het gevolg is als deze genegeerd wordt
- hoe deze gehandhaafd kan worden

23-10

Wie heeft de regel bedacht? Wie wil dat anderen zich aan dit voorschrift houden? Dat kan de overheid zijn, bij een wet bijvoorbeeld. Maar ook je leidinggevende of de eigenaar van de sportschool.

Voor wie is deze regel bestemd? Alle sporters of alleen kinderen misschien? Een procedure kan bijvoorbeeld speciaal gelden voor het personeel, maar niet voor het management. Bij elke regel moet je weten wie zich wel of niet aan de regel moet houden.

Wat is de inhoud van deze regel? Wat staat er in? Je moet de handelingen beschrijven. Dus een opsomming van wat je wel of niet mag doen.

Wat is het doel van deze regel? Dit is het belangrijkste van de regel. Als je dit niet weet is het soms heel moeilijk om je aan het voorschrift te houden.

De moeder van Jordy stuurt Jordy van het muurtje af waar hij overheen loopt. Jordy haalt zijn schouders op en loopt er twee minuten later weer vrolijk overheen. Zijn moeder is laaiend. "Zie je niet dat dat levensgevaarlijk is? Kom d'r onmiddellijk vanaf!"

Jordy begrijpt het doel van de regel niet. Hij ziet het gevaar niet. Zijn moeder legde dat de eerste keer niet uit. Omdat Jordy de reden achter de regel niet kende, overtrad hij hem simpelweg weer. Niet om zijn moeder boos te maken, hij snapte het niet. Iedereen die het belang van een regel kent zal zich er waarschijnlijk beter aan houden. Over dit punt gaan we straks nog even verder.

Wat is het gevolg van negeren van deze regel? Dit noemen we de consequentie van het overtreden van de regel. Bij de snelheid in het verkeer weet iedereen wat het gevolg kan zijn. Als je te hard rijdt kun je een boete krijgen. Of een ernstig ongeluk. Als sportbegeleider moet je weten wat het gevolg is als je een regel naast je neerlegt.

Hoe kan de regel gehandhaafd worden? Regels hebben alleen zin als mensen zich eraan houden. Regels moeten daarom gehandhaafd worden.

Bij het handhaven van regels moet je:

- goed voorbereid zijn, zelf alle informatie over de regel weten
- de regel kort en duidelijk vertellen
- altijd het belang van de regel uitleggen
- nagaan of de informatie goed is overgekomen
- eventueel meer informatie geven

23-11

Jerry heeft ook een dag in het zwembad toezicht gehouden. Jerry ziet een jongen klaar staan om een duik te nemen. Hij stapt er direct op af en houd hem bij zijn arm vast. "Ho even. Je mag hier niet duiken. Het is hier maar 40 cm. diep. Als je hier duikt breek je je nek. Dat is ongezond. Snap je wel?" Jerry is 's avonds kapot. De hele dag politieagentje spelen. Bijna alleen maar regels handhaven. Continu mensen op regels wijzen en smoesjes aanhoren.

Jerry moest veel mensen wijzen op de regels die er in het zwembad zijn. Hij heeft al zijn kennis over de regels moeten gebruiken. Het overdragen van die informatie is een belangrijke taak bij regelhandhaving.

1 Jerry weet veel over de regel en alles wat er mee te maken heeft. Hij weet de diepte van het bad op die plek. Hij weet ook wat het gevolg van hier duiken kan zijn.
2 Jerry vertelt de regel kort en helder: "Je mag hier niet duiken."
3 Jerry legt het belang van de regel uit: "Als je hier duikt, kun je je nek breken." Dat zal voor de zwemmer zelf ook een duidelijk belangrijke reden zijn om zo'n regel in te stellen.
4 Jerry vraagt of de jongen het verhaal snapt.
5 Als de jongen om meer uitleg vraagt kan Jerry bijvoorbeeld zeggen: "Dit is het ondiepe gedeelte van het bad. Daar vanaf die lijn is het dieper en mag je wel vanaf de kant duiken."

Gedragsregels seksuele intimidatie

In de sport worden regels door de sportbonden en door NOC*NSF opgesteld. Naast de beroepscode van NLcoach zijn de gedragsregels ter preventie van seksuele intimidatie in de sport voor de sportbegeleider van groot belang.

‘Seksuele intimidatie’ is een lastig begrip. Je zou ‘intimideren’ kunnen omschrijven als: schrik aanjagen of afschrikken. Bij seksuele intimidatie heeft dit afschrikken te maken met je sekse (man of vrouw zijn), je uiterlijk, de bouw van je lichaam of je seksuele geaardheid (heteroseksueel of homoseksueel). Wat iemand als afschrikken ervaart, is moeilijk aan te geven. Het gaat hierbij vaak om een persoonlijke beleving en die heeft vaak weer te maken met de ervaringen die zo’n persoon heeft. De ene persoon zal de opmerking “wat ben je lekker slank geworden” als een compliment ervaren, een ander voelt zich geïntimideerd.

Het is niet gemakkelijk om gedragsregels heel precies aan te geven. Als sportbegeleider moet je steeds goed nadenken welk gedrag de ander wel of niet zal afschrikken. En dat gebeurt helaas veel te weinig. Machogedrag zorgt er nogal eens voor dat sporters zich geïntimideerd voelen door medesporters of trainers. Intimidatie door trainers gebeurt met name bij een één-op-één-situatie. Een trainer trekt heel veel op met één sporter en dan ook nog vaak in de leeftijdsfase waarin de sporter zich moet ontwikkelen, als sporter, maar ook als mens. In zo’n situatie heb je als trainer enorm veel invloed op en ook macht over zo’n persoon. Je moet jezelf dan voortdurend bewust zijn van de grenzen. Anders doe je die sporter, met wie je het op zich goed voor kunt hebben, meer aan dan je lief is.

Beleid inzake seksuele intimidatie, agressie en geweld

Het NOC*NSF heeft op 20 mei 1997 de volgende gedragsregels ter preventie van seksuele intimidatie in de sport vastgelegd:

1. De begeleider moet zorgen voor een omgeving en sfeer waarbinnen de sporter zich veilig voelt (te bewegen).
2. De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, én verder in het privé-leven van de sporter door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde doel.
3. De begeleider onthoudt zich van elke vorm van seksueel (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.
4. Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot 16 jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
5. De begeleider mag de sporter niet op zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
6. De begeleider onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.
7. De begeleider zal tijdens training(stages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en de ruimten waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleed- of hotelkamer.
8. De begeleider heeft de plicht de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.
9. De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.
10. De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien hij gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze regels, zal hij de betreffende persoon daarop aanspreken.
11. In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen.

Wanneer er in de ogen van het slachtoffer over een grens is gegaan kan hij/zij dat melden bij het meldpunt 'seksuele intimidatie' of aangifte doen bij de politie. In het laatste geval bepaalt justitie of de persoon vervolgd wordt.

23.8 In de sportpraktijk

Bij het meisjesteam van Lucas komen twee nieuwe handbalsters. Zij zijn overgekomen van een andere vereniging. Na afloop van de wedstrijd wil Lucas zijn team nog kort even toespreken en gaat hen voor naar het kleedlokaal. De nieuwe handbalsters hebben hun eerste wedstrijd gespeeld. Ze kijken wat zenuwachtig om zich heen en doen voorzichtig hun gymschoenen los. "Ho wacht eens", zegt Lucas. "Jullie zijn hier net nieuw, maar wij hebben afspraken gemaakt over het omkleden in het bijzijn van de coach. Misschien zijn jullie het anders gewend of hadden jullie een vrouwelijke coach, maar pas als ik weg ben kleden jullie je om. Ik zal jullie straks uitleggen waarom we dat zo doen. Goed?"

Tip 1

Het gedrag van een sporter wordt door vele factoren beïnvloed. Vaak liggen deze redenen buiten de sporter zelf. Je moet dan denken aan bijvoorbeeld de leefomgeving, de cultuur, de groep of eerdere ervaringen. Om dit gedrag te kunnen begrijpen en beïnvloeden, moet je erachter proberen te komen welke redenen achter dit gedrag liggen.

Tip 2

Als sportbegeleider zul je regelmatig een regel moeten 'verkopen'. Dat kan aan sporters zijn. Maar ook aan (lastige) ouders, toeschouwers, collega's en andere sport(bege)leiders. Je moet de regel dan goed kennen. Ga daarom op zoek naar informatie over:

- de regel zelf;
- door wie deze regel is ingesteld;
- voor wie deze regel is bestemd;
- de inhoud van deze regel;
- het doel van deze regel;
- het gevolg van negeren van deze regel;
- hoe de regel gehandhaafd kan worden;
- degene aan wie je de regel uit moet leggen.

Hoe meer je over een regel en de doelgroep weet, hoe sterker je in je schoenen staat.

Tip 3

Regels stellen is niet voldoende. De sportbegeleider moet ze ook handhaven. Bij het handhaven van regels moet je:

- goed voorbereid zijn, zelf alle informatie over de regel weten;
- de regel kort en duidelijk vertellen;
- altijd het belang van de regel uitleggen;
- nagaan of de informatie goed is overgekomen;
- eventueel meer informatie geven.

Tip 4

Voor een sportbegeleider zijn waarden en normen belangrijk. Duidelijke regels (normen) zorgen voor eenheid in de groep. Om deze duidelijke regels te kunnen stellen (op tijd komen, niet vloeken) moet je als sportbegeleider weten wat je belangrijk vindt (waarden). Veel sportorganisaties hebben hier zelf ook over nagedacht. Ga daarom niet alleen na wat je eigen waarden en normen zijn, maar ga ook na wat de waarden en normen van de sportorganisatie zijn.

Tip 5

Een sportbegeleider is een voorbeeld voor anderen en moet respect hebben voor de waarden en normen in de sport. Houd je daarom aan de beroepscode van NLcoach en de gedragsregels ter preventie van seksuele intimidatie van NOC*NSF.

THEMA 24 Accomodatie- en materiaalbeheer

24.1 Inleiding

De sportaccommodatie en de sportmaterialen zijn belangrijke randvoorwaarden voor de sport- en bewegingsactiviteit. De sportbegeleider regelt de randvoorwaarden voor de sportactiviteiten. Hij is hiermee al bezig voordat de sport- of bewegingsactiviteit plaatsvindt. Ook tijdens en na de activiteit is hij bezig met de randvoorwaarden. De sportbegeleider moet verantwoord met de accommodatie en materialen omgaan.

Arne werkt als sportbegeleider in het sportcomplex 'De Sportkoepel'. Arne is trots op deze accommodatie. Naast een zwembad, een multifunctionele sporthal, een fitnesscentrum is er ook nog een ijsbaan en zijn er drie voetbalvelden. Arne heeft al in alle accommodaties gewerkt. Op dit moment assisteert Arne in het zwembad en bij de ijsbaan. Hij moet tijdens de recreatieve activiteiten toezicht houden. Op rustige momenten assisteert Arne de onderhoudsdienst. Hij moet dan het sportmateriaal controleren en waar mogelijk repareren. Ook moet Arne zo nu en dan helpen met schoonmaken.

Als sportbegeleider heb je niet alleen te maken met sporters. Je hebt ook allerlei taken die te maken hebben met de sportaccommodatie en de sportmaterialen. De beschikbare accommodatie en materialen zijn belangrijke randvoorwaarden om veilig en plezierig te kunnen sporten. Als sportbegeleider moet je weten hoe je met de accommodatie en materialen om moet gaan. Je moet ook kennis hebben van het beheer van de accommodatie en de materialen. Het gaat dan onder andere over het gebruik, het onderhoud en de schoonmaak van de accommodatie en de materialen.

De inhoud van dit thema:

24.2 Sportmateriaal

24.3 Omgaan met sportmateriaal

24.4 Omgaan met apparaten

24.5 Veiligheidsmaatregelen

24.6 Materiaalbeheer

24.7 In de sportpraktijk

24-1

Sportmateriaal: schoenen

24.2 Sportmateriaal

Bij elke sport gebruik je spullen. Zo zul je speciale sportkleding aantrekken. Je hebt misschien je eigen honkbalknuppel, je eigen polsstok, een chloorbrilletje of – als je ijshockeykeeper bent – een bodyprotector. Daarnaast heb je vaak nog andere materialen nodig bij het sporten: een stopwatch, pylonen, een voetbaldoel. We gaan in deze paragraaf eerst in op de soorten sportmateriaal die we kennen, daarna op de eisen die we aan dit materiaal stellen.

24.2.1 Soorten sportmateriaal

De bergbeklimmer heeft speciale klimschoenen aan.
De hockeyer neemt zijn hockeystick mee naar de training.
De voetballer trekt zijn scheenbeschermer recht.
De scheidsrechter bij tennis roept door zijn microfoon: 'New balls please!'
De assistent zet de korf op 3 meter 50 hoogte neer.

Uit de voorbeelden kun je vijf groepen van materiaal onderscheiden. De eerste drie behoren tot de persoonlijke uitrusting. De vierde en vijfde is het sportmateriaal dat je tijdens het sporten gebruikt of hanteert.

Sportmateriaal:

- persoonlijke uitrusting
  - sportkleding
  - persoonlijk materiaal
  - beschermende middelen
- sportartikelen
  - klein materiaal
  - groot materiaal

24-2

Sportkleding

Sportkleding wordt tegenwoordig ook veel als vrijetijdskleding gedragen.

Ivan komt het schoolplein opgelopen. Zijn vrienden zien het meteen; hij heeft de nieuwste Air Max schoenen aan. "Vet joh, waar heb je die vandaan?" Ivan haalt zijn schouders op. "Volgens mij is m'n moeder bij Intersport geweest."

Ivan gebruikt de schoenen als modeartikel. De sportschoenen die Ivan draagt zijn eigenlijk voor een specifieke sport bedoeld. Ze hebben een bepaalde functie. Maar daar heeft hij ze niet voor aan.

Sportkleding is functioneel. De kleding voldoet aan een specifieke functie. Daarvoor stellen sporters in het algemeen zekere eisen aan hun kleding. Dat zijn:

Eisen aan sportkleding:

- comfortabel
- ademend
- sterk
- goed wasbaar
- modieus
- betaalbaar
- beschermend

24-3

Kleding moet comfortabel zitten. Je moet er niks van merken, het moet als het ware een tweede huid zijn. Het is natuurlijk erg storend als een sporter tijdens een wedstrijd steeds zijn shirt naar beneden moet trekken of zijn sokken op moet halen.

Kleding moet ademen. Het moet zorgen voor een goede warmtehuishouding. Je lichaam presteert goed als het de juiste temperatuur heeft. Kleding moet daarbij warmte en zweetvocht goed kunnen doorlaten.

Kleding moet sterk zijn en bestand tegen trekkrachten. Vooral bij teamsporten wordt er nogal eens aan je shirt getrokken. Dat shirt moet daar tegen bestand zijn, het moet sterk zijn. Bovendien moet het bestand zijn tegen chemische stoffen, zoals die in wasmiddelen voorkomen. Bij wassen mag de kleding niet slijten.

Kleding moet passen in een modebeeld. Ook voor sportkleding wordt dat steeds belangrijker gevonden. Daarbij is de prijs belangrijk. Het modebeeld verandert immers steeds. Maar ook door technische ontwikkelingen in de sport, zal kleding steeds blijven veranderen. Het moet dus wel betaalbaar blijven.

Kleding heeft ook een beschermende functie. Tegen zonlicht en warmte dragen we witte kleding, petten en zonnebrillen. Tegen kou gebruiken we meerdere lagen kleding, bijvoorbeeld fleece en thermo-onderkleding.

Een speciale plaats nemen de sportschoenen in. Slechte schoenen zorgen voor klachten, zeker omdat het om een andere belasting gaat dan in het gewone dagelijkse leven. Sportschoenen bevatten daarom speciale onderdelen en eigenschappen zodat ze bestand zijn tegen die andere belasting.

Specifieke onderdelen aan sportschoenen zijn:

- De slijtzool
  De slijtzool moet soepel maar toch stug zijn. Het profiel is aangepast aan de ondergrond, denk aan voetbalnoppen en spikes bij atletiek. Loopschoenen hebben een afgeronde voor- en achterzijde voor de afwikkeling tijdens het hardlopen.
- De tussenzool
  De tussenzool moet vooral de schokken goed kunnen opvangen. Vaak is er een speciaal schokdempingssysteem toegepast, zoals Air of Gel.
- De inlegzool
  Ook de inlegzool moet schokdempend zijn en moet een juist voetbed hebben.
- De opbouw van de schoen
  De opbouw moet voldoende steun geven, maar ook soepel zijn met niet te veel druk aan de randjes. Het is de bescherming van bijvoorbeeld de achillespees. Verder moet het kunnen ademen, je moet tenslotte ook zweetvocht kwijt kunnen.

Als sportbegeleider moet je sporters kunnen vertellen wat de kleding is die bij de sportactiviteit functioneel is. Je kunt sporters adviseren naar sportspeciaalzaken te gaan om zich goed voor te laten lichten. Maar het zelf dragen van de juiste kleding is natuurlijk de beste reclame. Zowel voor de sport als voor jezelf.

Persoonlijk materiaal

Vaak is er in de sportaccommodatie materiaal aanwezig. Sommige materialen zijn zo specifiek dat sporters deze zelf moeten aanschaffen. Ook komt het vaak voor dat sporters liever hun eigen persoonlijke sportmaterialen aanschaffen. Soms omdat ze hoge eisen stellen aan de kwaliteit of pasvorm, soms ook omdat ze graag met de modernste materialen willen sporten.

Beschermende uitrusting

De meeste sporters dragen in verband met mogelijk blessuregevaar een of meerdere uitrustingsstukken die een beschermende functie hebben. Kleding zelf heeft deze functie ook, maar deze artikelen zijn er speciaal voor bedoeld. Ze beschermen een deel van je lichaam tegen inwerking van buitenaf die met de sport te maken heeft.

Voorbeelden van beschermende uitrusting:

- helm bij rotsklimmen, fietsen, auto en motorracen, enz.;
- mondbeschermer/bit bij boksen, handballen;
- schouderpads bij American Football;
- plastron (borstbeschermer) bij schermen;
- borstbeschermer voor de catcher bij honkbal;
- bodyprotector bij ijshockey;
- tok (kruisbeschermer) bij boksen;
- scheenbeschermers bij voetbal.

Sommige sporters moeten zich van top tot teen inpakken. Denk maar aan ijshockeykeepers, duikers en American-Football-spelers.

Het nut van beschermende middelen heeft zich in het verleden al ruimschoots bewezen. Vaak is het dragen ervan verplicht. Iedere sportbegeleider moet daarom op de hoogte zijn van de voorschriften en op de naleving ervan letten. Je zult niet de eerste zijn die een sporter moet verbieden aan een activiteit deel te nemen omdat hij of zij weigert beschermende middelen te gebruiken.

Beschermende uitrusting

Klein materiaal

Met klein materiaal bedoelen we de materialen die de sporter in handen krijgt bij de uitvoering van de activiteit. Niet dat elke sport dat per se nodig heeft. Denk maar eens aan hardlopen: je trekt de juiste kleding aan en je kunt op pad. Maar toch kan ook een hardloper allerlei klein materiaal aanschaffen en voor diverse functies gebruiken. Bijvoorbeeld een hartslagmeter of een stopwatch om zijn rondetijden te meten, of een estafettestokje als het om een estafette gaat.

Er zijn verschillende soorten 'klein materiaal':

Klein materiaal in de sport:

- speelmateriaal
- afbakeningsmateriaal
- meetapparatuur
- ondersteuningsmateriaal

24-4

Bij speelmateriaal kun je denken aan ballen, rackets, shuttles, frisbees, e.d. Afbakeningsmateriaal zijn pylonen, hoekvlaggen, partijlintjes, e.d. Meetapparatuur is bijvoorbeeld een stopwatch, een scoringsbord, een meetlint. Ondersteuningsmateriaal tenslotte kan van alles zijn. Denk maar aan scheidsrechtersfluitjes, handdoek bij fitness, e.d.

De sport schrijft de materialen voor die gebruikt kunnen en moeten worden. In het spelregelboekje is te lezen hoe materialen gehanteerd moeten worden. Wat mag wel en wat mag er niet mee. Hoe ziet het sportmateriaal er precies uit?

Jij als sportbegeleider kent die voorschriften als geen ander. Je gaat er dagelijks mee om en je verdiept je in alles wat er mee te maken heeft. Zo is het goed de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van sportmaterialen bij te houden. Zeker bij jonge sporten of risicosporten komen er vaak nieuwe materialen op de markt. Denk hierbij aan sportklimmen met bijvoorbeeld telkens nieuwe touwsoorten. Maar ook tennisrackets en bespanningen. En wat dacht je van golfclubs en darts!

Groot materiaal

Groot materiaal is materiaal dat je niet in je handen neemt. Je hanteert het niet omdat de afmetingen te groot zijn. Wel heb je het bij de uitvoering van de activiteit nodig. Het zijn spullen die meestal niet door de sporter zelf geregeld hoeven te worden. Ze zijn ter plekke op de sportlocatie aanwezig. Maar dat is niet altijd zo natuurlijk. Voorbeelden daarvan zijn: de boot voor de zeiler, de auto van de autocoureur. En ook de paarden met het rijtuig voor de vierspan. Deze sporters hebben vaak grote trailers en zelfs vrachtwagens nodig om hun sport te kunnen bedrijven.

De soorten 'groot materiaal' zijn:

Groot materiaal in de sport:

- vaste objecten
- losse objecten

24-5

Vaste objecten zijn bijvoorbeeld de balk en brug, het voetbaldoel, fitnessapparatuur, het basketbalbord, en dergelijke. Bij losse objecten kun je denken aan een auto, motor, boot of paard.

De sportorganisatie is meestal verantwoordelijk voor het groot materiaal.

24.2.2 Eisen aan sportmateriaal

Aan sportmateriaal worden eisen gesteld.

Eisen sportmateriaal:

- veiligheid
- functionaliteit
- duurzaamheid
- prijs-kwaliteit verhouding
- modern
- reglementair

24-6

Sabine heeft haar oude matras aan de turntrainer gegeven. De matras was veel te slap geworden om op te slapen. Maar de trainer was er blij mee. Bij het oefenen op de balk gebruiken ze hem als zachte bescherming bij de rol voorover.

Als assistent voetbaltrainer kijkt Damaris de ballen na. Hij pompt ze op als ze te slap zijn. Een goed stuitende bal werkt veel prettiger dan zo'n plofbal weet hij uit eigen ervaring.

Op de club bij Ahmed liggen alle halters netjes gesorteerd op rekken. Je wilt als sporter niet hoeven zoeken naar het juiste gewicht.

Vandaag helpt Angeli de bedrijfsleider met het uitzoeken van nieuwe zinkmaterialen. Ze nemen de verschillende catalogi van leveranciers door. De ene biedt leuke kikkers aan in mooie kleuren. Een ander verkoopt alleen maar zwarte bordjes. Geen moeilijke keus vindt Angeli.

Uit de voorbeelden kun je een aantal eisen afleiden die aan sportmaterialen gesteld kunnen worden. De belangrijkste is dat sportmateriaal veilig moet zijn. Vervolgens is een sportartikel alleen goed als het functioneel is. Een derde belangrijke is de duurzaamheid. Het moet lang mee kunnen gaan. Sommige mensen noemen dat ook wel 'hufter proof'. Het moet niet alleen tegen een stootje kunnen, maar het moet bestand zijn tegen vandalen. De manager die verantwoordelijk is voor de financiën zal aan het rijtje toevoegen dat het betaalbaar moet zijn. Hij wil wel waar voor zijn geld. De kwaliteit is hierbij belangrijk.

Er is bijna geen andere sporttak waarin de ontwikkeling van nieuwe materialen zo snel gaat als in de fitnessbranche. Het gaat dan om zowel kleine als grote materialen. Denk daarbij aan de dyna-band of de spinning fietsen. Fitnesscentra moeten telkens flink geld investeren om nieuwe spullen te kopen. Als je verouderd materiaal hebt of niet met een nieuwe trend meedoet gaan de klanten naar de concurrentie.

Het body en health centre "Ab Deluxe" is een dynamisch bedrijf. Zodra er een nieuwe rage in Amerika in opkomst is, haalt de eigenaar de apparatuur die daarbij hoort al in huis. Soms moet hij wel eens investering doen van meer dan een ton. De laatste keer was helaas een misser, omdat na wetenschappelijk onderzoek bleek dat de nieuwste apparatuur helemaal niets hielp.

Materialen moeten dus modern zijn. Je moet als sportorganisatie blijven vernieuwen om niet achter te lopen. De kunst is om dat goed te doen, waarbij je het sporten en de sporter niet uit het oog verliest. Materiaal moet altijd nog minstens functioneel zijn.

In Cothen, vlak bij Wijk bij Duurstede, organiseert de Oranjevereniging jaarlijks de Koninginnedagspelen. Dit jaar is er een boegsprietloopwedstrijd geregeld. Over de Krommerijn ligt een meterslange boomstam. Daar moeten de deelnemers overheen zien te lopen terwijl plaatsgenoten proberen om ze met een jutezak met zand die met een lang touw aan een boomtak erboven is geknoopt, eraf te duwen. Een spektakel van jewelste is het. De vrijwillige brandweer van Cothen is dagen bezig geweest met het maken van een veilige constructie om de boomstam over het water te leggen. Samen met de Oranjevereniging hebben ze materialen zoals pallets en touwen geregeld. Het resultaat is een stevig en veilig opstappodium en een boomstam die stabiel oogt. De sporters merken wel dat er enige vering in zit.

Bij georganiseerde sporten heb je allerlei reglementen waarin het sportmateriaal heel precies beschreven staat. Zaken als het gewicht van een voetbal, de grootte van de goal en de dikte van de doelpalen zijn op de millimeter nauwkeurig voorgeschreven.

Maar bij recreatieve sport- en spelactiviteiten is dat niet het geval. Daar gaat het om een veilige, functionele, handige en soms juist heel goedkope toepassing van materialen. Zo kun je een eind komen als je afgekeurde tennisballen en een emmer uit de schuur gebruikt om mikspelletjes te bedenken voor een kinderfeestje.

24.3 Omgaan met sportmateriaal

Een sportbegeleider zal vooraf, tijdens en na een activiteit met sportmaterialen bezig zijn om zo de randvoorwaarden voor de les of training in orde te maken. En dat is best verantwoordelijk werk. Ook zal de sportbegeleider controleren of de sporters op de juiste wijze met de sportmaterialen omgaan en of de materialen nog in orde zijn om onveilige situaties te voorkomen.

Het is voor je functie als sportbegeleider van belang dat je weet hoe je met sportmateriaal in het algemeen moet omgaan. Je zult er advies en uitleg over moeten geven, of je bent gewoon verantwoordelijk voor onderhoud en controle. Welke soorten sportmateriaal zijn er dan? En hoe ga je hier mee om?

Bij de speluitleen van de gemeente is een baantje vrij gekomen. Jorick lijkt het wel wat. Als hij navraag doet over de taken, blijkt dat het uitlenen maar een klein deel van het werk is. Hij zal ook verantwoordelijk zijn voor het onderhoud aan alle spullen die in de opslag aanwezig zijn. Een beetje handig moet hij ook zijn, soms moeten er bijvoorbeeld kleine reparaties gedaan worden. Vervolgens is het zaak om eventueel advies te geven aan de chef over vervanging en aanschaf van nieuw speelmateriaal.

Als sportmateriaal eenmaal in gebruik genomen is, zal de gebruiker er zuinig op moeten zijn. Net als op de sportlocatie en de omgeving van de sportlocatie. Hoe doe je dat?

Omgaan met sportmateriaal en omgeving:

- goed onderhouden
- op de juiste manier bewaren en opslaan
- op tijd vervangen
- functioneel gebruiken

24-7

Voordat de volgende schoolgroep komt gaat Ineke naar de materialenkast. Ze stopt een aantal zwembandjes in een metalen mand. Die draagt ze vervolgens naar het ondiepe gedeelte van het instructiebad, waar ze 10 "kurkies" langs de rand van het water legt. Ineke mag vandaag tijdens de les helpen bij het proefzwemmen voor diploma A en B. Zij moet er voor zorgen dat het gat voor elk kind telkens op de juiste afstand hangt. Ook houdt Ineke in de gaten of iedereen goed met de materialen omgaat. Als de laatste les van de dag afgelopen is zal Ineke de overalls in de droogkamer moeten uithangen. Die zijn gebruikt door de trimgroep die vanmorgen geweest is. Dat karweitje is heel vervelend. Eigenlijk vindt ze dat die trimzwemmers hun natte overall zelf maar op een haakje moeten doen als ze het water uitkomen. De grote scheur die in een inmiddels opgedroogde overall zit repareert ze vakkundig met naald en draad. Ze geeft wel even door aan de manager dat er best wel veel exemplaren al helemaal versleten zijn. Tijd om een aantal nieuwe aan te schaffen.

Je ziet dat Ineke een hoop moet doen met allerlei sportmaterialen. Ze verzorgt in overleg met haar collega's een aantal randvoorwaarden. Doordat Ineke haar werk prima doet kunnen de zwemactiviteiten goed uitgevoerd worden.

Taken die Ineke heeft uitgevoerd zijn:

- Materialen verzamelen
  De drijfmiddelen uit het materialen hok in een mand doen.
- Materialen klaarzetten
  De kurkbandjes klaarleggen langs de rand van het bad.
- Materialen hanteren
  Tijdens de zwemles het materiaal gebruiken bij activiteiten.
- Materiaalgebruik controleren
  Tijdens de zwemles controleren of de zwemmers correct met het materiaal omgaan.
- Materialen opruimen
  De overalls uithangen in de droogkamer.
- Materialen controleren en onderhouden
  Een scheur repareren.
- Rapporteren over materialen
  Doorgeven van slijtage aan het materiaal en noodzaak vervangende aankoop.

Ineke loopt al een tijdje mee in het zwembad. Daarom kan ze verantwoordelijk zijn voor een groot deel van de taken die met materialen te maken hebben. Ze doet de meeste dingen graag. Ineke krijgt regelmatig een compliment van haar collega's. Door Ineke's inspanningen kunnen zij optimaal lesgeven.

Als je materiaal goed wilt onderhouden, zul je in de eerste plaats op hoogte moeten zijn van de aanwijzingen en voorschriften over juist onderhoud. Bijvoorbeeld het invetten van lederen materialen, zoals voetbalschoenen en ballen. Lees dus eerst uitgebreid de gebruiksaanwijzing en bewaar deze.

Je moet ook weten hoe je materialen moet bewaren en opslaan. Zoals het eerst drogen van natte artikelen voor ze in een afgesloten kast of hok verdwijnen. Of hoe je materialen verstandig in een beperkte ruimte moet ordenen. Het is handig om hiervoor standaardafspraken te gebruiken. Zo zie je in sommige sporthallen plattegronden aan de muur hangen hoe een toestelberging ingeruimd moet worden.

En dan het aanschaffen van nieuwe materialen of het vervangen van oude versleten materialen. Meestal is een sportbegeleider voor een deel verantwoordelijk voor het melden van schades of tekorten in de voorraad. Er kan dan besloten worden om nieuwe artikelen te kopen. Je moet daarom inzicht hebben in de staat van materiaal. Wat is het verschil tussen nieuw spul en dat wat jij op dat moment in je handen hebt? Overleg met gebruikers en kennis van ontwikkelingen op de markt zijn daarvoor nodig. Blijf lezen en praten met sporters.

Hoe berg je dit op?

Materiaal is functioneel. Het is gemaakt met een speciale bedoeling. Als je materiaal gebruikt waar het voor bedoeld is, dan gebruik je het op de juiste manier. Als je het materiaal ergens voor gebruikt waar het niet voor gemaakt is of je gebruikt het op een foute manier, dan spreken we van misbruiken.

Als je materiaal misbruikt, dan gaat het stuk, de activiteit of jijzelf loopt gevaar of anderen kunnen geblesseerd raken. Je overtreedt wellicht direct de spelregels of de algemene fatsoensnorm. Een honkbalknuppel bijvoorbeeld, is nou eenmaal niet gemaakt om er een tegenstander mee te slaan.

Eefke is klassenassistent bij de gymlessen op basisschool 'De Berk'. Voor de gymles zet zij de materialen klaar zodat de groep direct kan beginnen. Als de directeur, die ook groep acht lesgeeft, de zaal binnenkomt neemt hij Eefke meteen apart. Hij wijst haar erop dat hij het geen goed idee vindt om de bank op zijn kop op stokken te leggen. Eefke zegt dat het juist zo'n leuke balanceeroefening is.

De directeur van de school is van mening dat Eefke de bank niet gebruikt waar hij voor gemaakt is. Op de bank kun je met z'n allen zitten of er misschien over heen lopen. Het zal wel kunnen wat Eefke wil, ze heeft een bank wel vaker hiervoor zien gebruiken bij andere sportbegeleiders. De directeur vindt dat ze de bank misbruikt. Eefke vindt van niet. De bank gaat er immers niet stuk van, en niemand loopt gevaar. Zij noemt het creatief gebruik van materiaal.

Of het nu wel of geen misbruik is wat Eefke met de bank wil doen, toch is het beter en ook professioneler om sportmateriaal in te zetten waar het voor bedoeld is. Wil je iets anders doen, dan schaft een goede organisatie de juiste spullen daarvoor aan. Dat kost natuurlijk geld, maar het misbruiken van sportmateriaal kan ook een duur grapje worden. Denk alleen maar aan de beschadigingen die kunnen ontstaan of erger nog de ongevallen die zich kunnen voordoen. Beschadigd materiaal kan tot onveilige situaties leiden. Maar ook al is de veiligheid niet in het geding, beschadiging kost altijd geld. Kapotte spullen zijn immers niet meer bruikbaar en moeten vervangen worden.

Er zijn ook maatregelen die de omgeving betreffen. Dat kan gaan over de natuur, maar ook over sportvelden en sportaccommodaties. Het gaat er om de slijtage tegen te gaan. Zo trap je de graspollen van het voetbalveld weer op hun plek na een sliding of nadat je een speer uit de grond hebt getrokken.

Aan de zuidrand van de Veluwe is in 2002 een nieuwe 50 km lange mountainbikeroute geopend door het hoofd van de plaatselijke VVV. De mensen van staatsbosbeheer zijn vooral blij met de route vanwege het natuurbehoud. De ATB-ers vernielden wel erg veel jonge aanplant de laatste tijd.

Natuurlijk is de sporter zelf verantwoordelijk voor een juiste omgang met het materiaal en de omgeving. Daarnaast zullen ouders en trainers de sporter corrigeren als hij onverantwoord met materiaal en omgeving omgaat. Beheerders en onderhoudspersoneel hebben in hun functieomschrijving staan dat ze verantwoordelijk zijn voor het gebruik en onderhoud van de sportaccommodatie. Ze zullen sporters en gasten dan ook regelmatig op de maatregelen (moeten) wijzen. Een beheerder is zo'n beetje de politieagent van de sportlocatie.

Duikuitrusting moet je goed schoonspoelen na elk gebruik

24.4 Omgaan met apparaten

Als sportbegeleider kom je in aanraking met apparaten. Welke apparaten dat zijn, hangt sterk af van de werkplek. We maken een globale indeling:

- sportmateriaal:
  loopband, fitnessapparaten, hartslagmeter, fietscomputer, enz.;
- huishoudelijke apparaten:
  koffiezetapparaten, stofzuigers, koelkasten, enz;
- audiovisuele apparaten:
  tv-toestellen, radio's, cd-spelers, videospelers, enz.;
- kantoorapparatuur:
  computer, fax, kopieerapparaat, kassa's, enz.

Om welk apparaat het ook gaat, een aantal aandachtspunten geldt voor alle apparaten:

Omgaan met apparaten:

- gebruiksaanwijzing lezen
- op veiligheidsvoorschriften letten
- op milieuvoorschriften letten
- een goede plek voor het apparaat kiezen
- regelmatig de veiligheid controleren

24-8

Samantha assisteert Rosa bij de jazzballetlessen in de dansstudio. In de studio is net een splinternieuwe geluidsinstallatie opgehangen. Die klinkt fantastisch en is op veel manieren in te stellen. Maar er zijn wel een heleboel knoppen op het nieuwe mengpaneel te vinden. Samantha wordt er al zenuwachtig van. Stel dat het misgaat en de les daarom niet lekker loopt!

Hoe Samantha de nieuwe apparaten moet bedienen, staat in de gebruiksaanwijzing. Lees een gebruiksaanwijzing altijd goed door. Zeker als een apparaat nieuw voor je is. Je moet je aan de gebruiksvoorschriften houden anders maak je de apparaten kapot of slijten ze sneller. Het bedieningsgemak van diverse apparaten verschilt nogal. Soms moet je een hele studie doen voordat je snapt hoe iets werkt. Natuurlijk kun je een collega vragen om iets uit te leggen of voor te doen.

In het arbo-reglement staan voorschriften omtrent de arbeidsomstandigheden beschreven die de veiligheid en het welzijn van de werknemers regelen. Het gaat daarin ook om het gebruik van apparaten. Zo mag een stagiair geen gevaarlijke apparaten bedienen tijdens een stage. Of, een werknemer moet eerst een cursus gevolgd hebben voor hij met een nieuwe machine aan de slag gaat. Dat heeft alles te maken met veiligheid.

Vincent werkt in de zomer bij een groot outdoorbedrijf. Op de outdooraccommodatie in de Ardennen staat een groot dieselaggregaat. Deze levert de energie voor de accommodatie. Regelmatig moet Vincent het oliefilter vervangen. Dan staat hij meestal te kijken wat hij er mee zal doen: gewoon weggooien in de container of een chemisch afvaldepot in de stad zoeken?

Het milieu wordt gespaard als je je houdt aan de milieuvoorschriften. Het kan dan bijvoorbeeld gaan over het schoonmaken van apparatuur en het weggooien van spullen. Tegenwoordig betaal je een verwijderingsbijdrage als je een nieuw apparaat aanschaft.

Hoe ga je om met apparaten?

24.5 Veiligheidsmaatregelen

Sporten en bewegen is leuk. En nuttig bovendien. Maar dan moet het wel veilig gebeuren. Daarom zijn de maatregelen die de veiligheid garanderen zo ontzettend belangrijk. We gaan in deze paragraaf in op de volgende vragen:

- Wie worden er beschermd door de veiligheidsmaatregelen?
- Wie schrijven de veiligheidsmaatregelen voor?
- Wie zijn verantwoordelijk voor de naleving van de veiligheidsmaatregelen?

24.5.1 Veiligheid voor iedereen

Als sport- en bewegingssituaties onveilig zijn, dan betekent dit dat er kans is op blessure of ongevallen. Door het nemen van veiligheidsmaatregelen probeert men blessures en ongevallen te voorkomen. Wie worden beschermd door de veiligheidsmaatregelen?

Veiligheidsmaatregelen voor:

- de sporter zelf
- de andere sporters
- het publiek, de toeschouwers

24-9

Na een korte zomervakantie beginnen de American Football spelers in de USA altijd aan een intensieve trainingsperiode voor het volgende seizoen. Veel van de toch al stevige mannen zijn extra kilootjes aangekomen. Om die overtollige ballast eraf te krijgen wordt er fanatiek getraind met alle beschermende kleding aan. Zo kunnen ze lekker zweten en de pondjes vliegen eraf. Helaas is dat al meerdere keren fout afgelopen. De combinatie van warm weer, minder getraind zijn en er vol tegenaan gaan, creëert een situatie van warmtestuwing. Het lijf wordt letterlijk te heet en dat kan de dood tot gevolg hebben. Dit komt meer dan eens voor.

De beschermende kleding is een onderdeel van veiligheidsmaatregelen voor deze spelers. Maar in de beschreven situatie werd het juist hun dood. Vandaar dat er nu voorlichting gegeven wordt aan coaches en spelers. Ze krijgen het advies om in de eerste weken na de seizoensstop bij warm weer niet met volledige kleding te trainen.

Ook sporten waar het er om gaat je tegenstander te 'beschadigen', kennen veiligheidsmaatregelen. Denk maar aan boksen. Om de veiligheid van de tegenstander te waarborgen mag je als bokser niet overal slaan.

Ook het publiek, de toeschouwers worden in bescherming genomen door diverse veiligheidsmaatregelen.

Het TT-circuit van Assen is in de loop der jaren vele keren aangepast. Vroeger scheurden de sporters over de boerenwegen in de omgeving van de stad. Daar zijn meerdere slachtoffers in het publiek bij gevallen. Mensen stonden gewoon langs de slootkant in de buitenbocht te kijken. Nu ligt er een fantastisch racecircuit dat aan alle moderne veiligheidsvoorschriften voldoet.

24.5.2 Het voorschrijven van veiligheidsmaatregelen

Veiligheidsmaatregelen zijn er om uitgevoerd te worden. Maar wie bedenkt die maatregelen?

Veiligheidsmaatregelen voorgeschreven door:

- overheid
- sportbonden
- tests- en voorlichtingsinstanties
- producenten van sportartikelen en sportaccommodaties

24-10

De overheid vindt veiligheid uitermate belangrijk. Zij is de waakhond, ook al omdat de overheid gauw de schuld krijgt als burgers allerlei onheil overkomt. De overheid moet de samenleving leefbaar houden.

Ook sportbonden waken over de veiligheid van haar leden en de mensen die aan haar sport deelnemen. Veel bonden stellen speciale veiligheidscommissies in.

Een bekende veiligheidscommissie is die van de NKBV, de Nederlandse Klim en Bergsport Vereniging. Alle ongelukken die gemeld worden zullen door de veiligheidscommissie onderzocht en geanalyseerd worden. Er overlijden per jaar zo'n 50 mensen door gewoon bergwandelen in de Alpen. Per jaar gaan er gemiddeld drie Nederlanders dood bij bergsportactiviteiten in het buitenland. De conclusies die de commissie trekt uit de analyses worden vertaald in nieuwe veiligheidsmaatregelen en tips voor iedereen die maar wil luisteren.

Naast de overheid en de sportbonden zijn er nog tal van instellingen die zich met veiligheidsonderzoek en voorschriften bezig houden. Zo zijn er allerlei test- en voorlichtingsinstanties. Voorbeelden daarvan zijn de consumentenbond, het RiVM (Rijks instituut voor Volksgezondheid en Milieu) en het Duitse TüV.

Ook producenten van sportartikelen en accommodaties schrijven veiligheidsmaatregelen voor om op een juiste manier om te gaan met hun producten. Kijk maar eens naar de opschriften op luchtkussens over wat wel en niet mag. Van al die voorschriften en regels moet je als sportbegeleider op de hoogte zijn. Zo kun je verantwoord de activiteiten ondersteunen waar jij bij aanwezig bent en verantwoordelijk voor bent.

24.5.3 Het naleven van veiligheidsmaatregelen

De eersten die de veiligheidsmaatregelen in de praktijk moeten naleven zijn natuurlijk de sporters zelf. Zij zorgen voor een veilig sportklimaat. Maar helaas; in het heetst van de strijd kun je niet altijd verwachten dat sporters ook werkelijk zo sportief zijn om altijd aan die maatregelen te denken. De drang om te presteren staat soms haaks op de veiligheid. Een sporter zoekt vaak de grenzen op. Wil zijn eigen grenzen verleggen en overtreedt daarvoor onbewust, maar ook wel bewust de voorschriften.

Sporters moet je daarom wijzen op risico's en voorschriften. Wie doet dat en wie kan dat? Wie zijn de aangewezen personen om sporters op veiligheidsmaatregelen te wijzen?

Veiligheid: iedereen draagt een helm

Naleving van veiligheidsmaatregelen; de verantwoordelijken:

- sporter zelf
- ouders
- beheerders en onderhoudspersoneel
- coaches en trainers
- sportbegeleiders

24-11

Als het om kinderen en jongeren gaat, zijn ouders medeverantwoordelijk voor het naleven van de voorschriften. Ouders moeten hun kinderen wijzen op veiligheidsmaatregelen. Helaas dagen ouders hun kinderen soms zelf uit onveilige situaties te creëren. Zo hoor je vaak fanatieke ouders langs de lijn roepen: “Haal onderuit die gast!”

Beheerders van sportaccommodaties en het onderhoudspersoneel dragen de verantwoordelijkheid over de veiligheid van de accommodatie en het aanwezige materiaal. Coaches en trainers dragen de verantwoordelijkheid over de activiteit die zij organiseren. Daar horen de veiligheidsmaatregelen uiteraard ook bij.

Jij, als sportbegeleider, neemt een belangrijke positie in als het gaat om het naleven van veiligheidsmaatregelen bij de activiteiten. Leef zelf de veiligheidsmaatregelen altijd na. Goed voorbeeld doet goed volgen.

Aan de badrand van het ondiepe staat Fred om zich heen te kijken. Hij is toezichthouder en let op wat de gasten zoal doen. Plotseling komt er een jongen aangerend. Hij wordt achterna gezeten door een meisje. Je ziet van afstand al dat ze de grootste lol hebben. De jongen maakt meerdere schijnbewegingen en Fred voelt aankomen dat hij straks een stoere duik wil gaan maken. Om indruk te maken op het meisje natuurlijk. Fred stapt naar voren en grijpt hem net op tijd bij zijn arm. De jongen schrikt en wil bijna wat vervelends zeggen. Maar Fred maakt hem snel duidelijk dat rennen in een zwembad gevaarlijk is en een duik in dit ondiepe bad is helemaal uit den boze. Het zal je een gebroken nek opleveren. ‘Oh’, zegt de stoere gozer bedeesd, ‘Ik had het bordje met 30 cm erop niet gezien. Bedankt.’

Het bordje met de aanduiding hoe ondiep het water daar te plekke is, is een van de veiligheidsmaatregelen die het zwembad volgens de regels moet nemen. Fred weet natuurlijk ook dat er maar 30 cm water in dat bad staat. Sportbegeleiders hebben dit soort kennis door ervaring, door theorie te leren, door instructie van anderen. Met die kennis kunnen ze meehelpen het sporten veilig te houden.

Fred heeft net op tijd een ongeluk voorkomen. De kennis van zaken moet hij overdragen op de jongen. Er was geen andere mogelijkheid meer dan hem bij zijn arm te pakken. Maar daarna moet hij het toch uitleggen. Fred informeert hem en dan snapt de jongen het best. Als je iemand wilt overtuigen moet je hem de juiste argumenten vertellen. Vervolgens moet de sporter zich wel aan de veiligheidsmaatregelen houden. Hem zover krijgen is een kwestie van de 3 V's.

Aanspreken op veiligheidsovertredingen:

- vragen
- verbieden
- verwijderen

24-12

Dit rijtje spreekt voor zich. Eerst netjes vragen. Als mensen zelf besluiten om een veiligheidsmaatregel te accepteren is er de meeste kans dat ze zich er ook aan houden. Luistert iemand niet dan moet je bepaald gedrag gewoon verbieden. Een opdracht geven dus eigenlijk. Als mensen dan nog niet meewerken is er maar één oplossing en dat is verwijderen. Deelname is niet meer mogelijk als de veiligheid in het geding is.

24.6 Materiaalbeheer

Bij het beheer van de accommodatie en materialen kun je denken aan het controleren van de veiligheid van de speeltoestellen op de camping, aan de uitgifte van spelmateriaal, aan het huren van een sporthal en aan het opbergen van de ballen van het buurthuis.

Of je nu werkt bij een organisatie of een evenement of project organiseert, je hebt als sportbegeleider altijd met materialen en een bepaalde accommodatie van doen.

Aspecten bij materiaal- en accommodatiebeheer:

- materiaallijsten
- gebruik en onderhoud
- schoonmaken
- veiligheid
- kosten
- wijze van opbergen
- uitleen en verhuur
- vergunningen

24-13

Materiaallijsten

De keuzes die een sportorganisatie het aanschaffen van materiaal moet maken, zijn vaak best lastig. Schaffen we voor volgend jaar mountainbikes aan of investeren we in nieuwe voetbaldoeltjes en waterbaskets? Dergelijke keuzes vragen om inzicht in onder andere het programma dat je aan wil bieden, bepaalde trends, aantallen sporters en allerlei kosten. Als sportbegeleider adviseer je vaak over het aan te schaffen materiaal.

Ook bij het organiseren van een sportief evenement of project moet jij je afvragen welk materiaal je nodig hebt om het programma uit te kunnen voeren. Hierbij is het handig om met een materiaallijst te werken. Zo kun je een materiaallijst maken per activiteit en een materiaallijst waar alle materialen voor het hele project op staan. Bij grote projecten wordt vaak gewerkt met iemand die speciaal verantwoordelijk is voor het materiaal of zelfs met een materiaalcommissie.

Materiaallijst streetsoccertoernooi

- 4 voetballen;
- 3 fluitjes;
- 2 stopwatches;
- 4 doeltjes;
- set van 40 markeringshoedjes;
- 10 gele en 10 rode hesjes;
- EHBO-koffer;
- flapover;
- stiften, pen en papier;
- krijt;
- prijzen.

Gebruik en onderhoud

Voor de levensduur van materiaal is het belangrijk dat je het op juiste wijze gebruikt. Voetballen met een volleybal kan best wel, maar zorgt voor extra slijtage. Tennisrackets gebruiken als soort van sneeuwschoenen bij een recreatieve activiteit is erg origineel bedacht, maar niet echt goed voor de rackets zelf. Zeker als het gaat om geleende spullen moet je op een juist gebruik van materialen letten. Op de een of andere manier gaan mensen minder zorgvuldig om met materialen die niet van hen zelf zijn.

Als sportbegeleider heb je minder te maken met het onderhoud van accommodaties. Het onderhoud en keuren van specifieke accommodaties en materialen als een gymzaal, sporthal, kliminstallaties of trampolines gebeurt meestal door een erkend bedrijf. Je kunt hierbij denken aan firma's als De Schelde, Nijha en Jansen & Fritsen. Je bent wel verantwoordelijk voor een juist gebruik van de accommodatie. Zo zie je onder andere toe dat mensen met het juiste schoeisel deelnemen aan de activiteiten.

Schoonmaken

Als sportbegeleider moet je ook op de hygiëne van de sporter en de sportomgeving letten. Je maakt afspraken met sporters om er voor te zorgen dat zij hygiënisch sporten. Je zorgt er ook voor dat de sportmaterialen en de accommodatie schoon zijn. Tijdens het sporten, zeker in de buitenlucht, worden materialen vuil. Ook de sportaccommodatie, de kleedruimten en de toiletten worden vuil. Denk maar eens aan de kleedruimte na een potje voetbal. En dan vooral wanneer het gras pas gemaaid is. De sportbegeleider moet er dan voor zorgen dat de materialen en de accommodatie weer schoon worden. Hij gebruikt hierbij schoonmaakmaterialen en -middelen.

Iedere accommodatie beschikt over schoonmaakmaterialen en schoonmaakmiddelen. Deze zijn er in allerlei soorten en maten. Het is moeilijk te beslissen welke materialen en middelen je voor welk schoonmaakklusje moet gebruiken. Gebruik de schoonmaakmaterialen waarmee je het makkelijkste werkt. En lees altijd de gebruiksaanwijzing die op de verpakking van de schoonmaakmiddelen staat. Je moet er toch niet aan denken dat je de prachtige parketvloer van de sporthal met chloor bewerkt. Twijfel je, vraag je collega's of je leidinggevende!

Veiligheid

Een ander belangrijk punt betreft de veiligheid. Daar heb je in de vorige paragraaf al over kunnen lezen. Steeds meer bedrijven kennen allerlei veiligheidsprotocollen voor sport- en bewegingsactiviteiten. Center Parcs heeft voor vrijwel alle sportieve activiteiten nauwkeurig omschreven protocollen vooral met het oog op veiligheid. Naast allerlei voorschriften die de diverse bedrijven kennen, zijn er ook voorschriften vanuit de overheid. Zo mogen houten speeltoestellen niet splinteren en moeten ze weinig onderhoud vergen. Bovendien moeten alle hoeken afgerond zijn. De metalen onderdelen van deze toestellen moeten bestand zijn tegen weersinvloeden, mogen geen scherpe kanten hebben, mogen geen beknelling veroorzaken en er mag geen sprake zijn van roestvorming. Spijkers, schroef- of houtkoppen mogen niet uitsteken. Het speeltoestel moet goed verankerd zijn. Ook gymzalen en sportmaterialen moeten aan steeds strengere eisen voldoen. De meeste bedrijven werken met een vaste checklist aan de hand waarvan ze regelmatig de veiligheid van de accommodatie en materialen controleren.

Soms zul je materiaal moeten vervoeren. Ook dan moet je op de veiligheid letten. Bij het laden moet je onder andere letten op het gewicht en de grootte van de materialen.

Kosten

Als je activiteiten organiseert gebruik je materialen. Het management van een organisatie reserveert jaarlijks op de begroting een bedrag voor materiaal. Bij sommige bedrijven ligt dit bedrag min of meer vast en wordt het jaarlijks aangepast aan de prijsstijging. Op zo'n begroting komen verschillende kostenposten te staan:

- de kosten van vervanging (afschrijving) van materiaal;
- de kosten van nieuw aan te schaffen materiaal;
- de kosten van het beheer en onderhoud van materiaal;
- de kosten van huur van materiaal;
- eventueel kosten voor het vervoer van materiaal.

Als je betrokken bent bij de inkoop van materiaal, dan is het verstandig eerst een aantal catalogi van diverse bedrijven op te vragen en de prijzen te vergelijken. Meestal kun je de prijzen van de meest uiteenlopende artikelen ook op internet vinden. Dit geldt ook voor de diverse verhuurbedrijven van sport- en spelmateriaal. Natuurlijk gaat het niet om de prijs alleen, maar ook om de kwaliteit. Op deze manier probeer je tot een optimale prijs-kwaliteit verhouding te komen. In veel gevallen hebben organisaties vaste afspraken met bepaalde leveranciers. Het is belangrijk om als afdeling hiervan op de hoogte te zijn. Ook kan het zijn dat een organisatie bewust zaken doet met leveranciers uit de directe omgeving.

Naast de aanschaf van nieuw materiaal houdt de manager de onderhoudskosten en de afschrijvingskosten in de gaten. Sport- en spelmateriaal gaat stuk, raakt weg of wordt vernield. Sommige organisaties werken met zogenaamde logboeken. Zo ligt er in veel gymzalen en sporthallen een logboek waarin je belangrijke gegevens (beheerder, leverancier, laatste onderhoudscontrole) kunt vinden en waarin je ruimte hebt om opvallende zaken te noteren. Zo kun je noteren dat de vloer glad was, er drie ballen zijn verdwenen en dat de touwen slijtage vertonen. Omdat er materiaal verloren gaat, zet de organisatie elk jaar een bepaald bedrag opzij voor de vervanging van materiaal.

Ballen verdwijnen of moeten vervangen worden

Naast de kosten voor materiaal heb je te maken met accommodatiekosten. Als sportbegeleider heb je hier meestal minder mee te maken. Je kunt je voorstellen dat het bij de afschrijving van een sporthal of zwembad om enorme bedragen gaat. Hier komen dan ook nog de onderhoudskosten, zoals de kosten voor schoonmaak. Je ziet dan ook dat steeds meer organisaties overgaan tot het huren van een accommodatie in plaats van het in eigen beheer hebben van een accommodatie.

Wijze van opbergen

Materiaal moet je altijd overzichtelijk opbergen. Je moet goed kunnen controleren wat aanwezig is of niet, welk materiaal er in gebruik is, uitgeleend of verhuurd is. Ook moet de wijze van opbergen mogelijk maken dat je snel kunt zien welk materiaal je moet repareren of vervangen.

Afhankelijk van het gebruik, de grootte, de zwaarte en het soort materiaal moet je het liggend, hangend of stapelend opbergen. Klein materiaal kun je het beste in genummerde vakken opbergen. Ballen kun je opbergen in rekken of in verrijdbare containers. Hierbij is het handig om de ballen en de rekken te nummeren. Om diefstal te voorkomen is het aan te bevelen de materialen te graveren.

Uitleen en verhuur

Vrijwel elke sportbegeleider heeft te maken met het uitlenen en verhuren van materiaal. Binnen de jeugdhulpverlening bijvoorbeeld kunnen de jongeren ‘s avonds ballen, badmintonrackets en shuttles lenen. Of denk aan een recreatiepark waar de gasten midgetgolfsticks kunnen huren. Een goed registratiesysteem is belangrijk, om te voorkomen dat materiaal kwijtraakt. Tegenwoordig maak je hierbij gebruik van computerprogramma’s. Deze programma’s maken het registreren en controleren een stuk eenvoudiger. Bovendien kun je op elk gewenst moment beschikken over een actueel overzicht van het materiaal. Binnen een dergelijk programma heeft alles een code, zowel het artikel zelf, de ruimte waarin het artikel zich bevindt en de leverancier van het artikel.

De meeste organisaties hebben aparte formulieren voor de uitleen of verhuur. Ook hierbij maak je steeds vaker gebruik van de computer. Op zo’n formulier vul je in:

- de naam en handtekening van de persoon die het leent of huurt;
- de datum van uitgifte;
- wat men leent (liefst met codering);
- het aantal materialen dat men leent;
- de inleverdatum.

Bij teruggave registreer je het volgende:
- of alles ingeleverd is;
- eventueel ontbrekende of kapotte materialen;
- wat aan vervanging of reparatie toe is.

De verhuur van accommodatie vraagt om soortgelijke informatie:
- de naam en handtekening van de persoon die de accommodatie huurt;
- de datum en de begin- en eindtijd waarop de accommodatie gehuurd wordt.

Bij terugkomst registreer je:
- of de accommodatie in de juiste staat is achtergelaten.

Vergunningen

Als sportbegeleider heb je niet alleen te maken met min of meer officiële sportaccommodaties, maar maak je ook gebruik van openbare ruimtes zoals het strand, een grasveld, een stuk bos, de openbare weg of een plein. Voor bijna elke georganiseerde activiteit die je op de openbare weg of in een openbare ruimte houdt, heb je een vergunning nodig. Er is een uitzondering, namelijk de vrijmarkten op Koninginnedag.

Na afloop moet alles op de juiste plek zijn opgeruimd

24.7 In de sportpraktijk

In sportcomplex 'De Sportkoepel' krijgt iedereen een interne cursus over het beheer van de accommodatie en het materiaal. De 'Sportkoepel' is een grote sportaccommodatie met zwembad, sporthal, fitnesscentrum, ijsbaan en voetbalvelden. Dat leer je niet allemaal tegelijk. De cursus begint met de accommodatie waar je het eerst komt te werken. Arne heeft de cursus bij Jan gevolgd. Jan heeft al 25 jaar ervaring. Hij is begonnen in het zwembad. 'De Sportkoepel' bestond toen nog niet eens. Arne is ook in het zwembad begonnen. Arne heeft veel geleerd van de ervaring van Jan. Ook heeft Jan nogal wat tips op papier gezet. Handig om nog eens een keer naar te kijken.

Tip 1

Om in de praktijk goed met sportmateriaal om te kunnen gaan en te kunnen adviseren, moet je flink wat kennis opbouwen. Dat doe je niet zomaar. Je hebt er ervaring voor nodig. Geef je ogen en oren de kost. Leer van mensen die al langer meelopen in de sport. Maar soms is het ook een kwestie van bewust de gebruiksaanwijzingen uit het hoofd leren en 'blind' toepassen.

Tip 2

Zowel de sportbegeleider als de sporters moeten goed omgaan met sportmaterialen, zowel voor, tijdens als na de les of training. De volgende tips zullen helpen bij het goed omgaan met het materiaal:

- Verzamelen
  - Ken de juiste plaats waar je materiaal kunt vinden.
  - Deel opslagplaatsen logisch en geordend in.
  - Controleer bij het verzamelen al op gebreken.
  - Leg kapot en onbruikbaar materiaal direct apart.
  - Neem (als het kan) extra reservemateriaal mee.
- Klaarzetten
  - Maak of vraag vooraf een overzichtelijke tekenopstelling.
  - Zet ruim van tevoren de materialen klaar, zo'n 15 minuten voor aanvang.
  - Zet gevaarlijke materialen niet gebruiksklaar neer.
  - Geef te uitdagend materiaal pas uit als de activiteit start (bijvoorbeeld de ballen).
- Hanteren
  - Gebruik het materiaal volgens de aanwijzingen van de fabrikant of de sportleider.
  - Let op misgebruik door sporters en wijs ze daar op.
  - Gebruik het materiaal alsof het door jou zelf betaald is.

- Opruimen
  - Neem speelmateriaal zoals bellen als eerste in en ruim dit als eerste op.
  - Leg alles op de juiste plaats, laat alles zo achter zoals je het zelf wilt terug wilt vinden.
  - Schakel sporters in bij het opruimen; gezamenlijk opruimen is onderdeel van de activiteit.
- Onderhouden
  - Pas de aanwijzingen van de fabrikant goed toe.
  - Onderhoud = behoud; materialen gaan langer mee.
  - Soms is onderhoud specialistenwerk, ga dan niet zelf prutsen.
  - Onderhoud vergt tijd, neem er rustig de tijd voor.
- Rapporteren
  - Gebruik standaardmethoden om te rapporteren, bijvoorbeeld een 'gebrekenboek'.
  - Omschrijf altijd in vier stappen wat er aan de hand is:
    1. beschrijf de situatie;
    2. vergelijk dat met de normale situatie zoals het behoort te zijn;
    3. geef aan wat er gebeurt als er geen actie genomen wordt;
    4. geef mogelijke oplossingen(en) aan.

Tip 3

Als sportbegeleider heb je onder andere de taak de veiligheidsmaatregelen in acht te nemen. Hier een overzicht ervan met tips over hoe je er mee om moet gaan. Uiteraard zijn we niet compleet. Zorg dat je op de hoogte bent van alle veiligheidsmaatregelen die op jouw werkplek gelden.

- Warming-up
  - Zorg dat je de warming-up volgens de norm uitvoert of laat uitvoeren; zeker niet te kort, ook al is het warm weer. Voorkom bijvoorbeeld piekbelastingen in het begin.
- (Spel)regels naleven
  - Ken de regels van binnen en buiten.
  - Pas de regels consequent toe, het is makkelijker je er altijd aan te houden dan telkens naar eigen goeddunken ervan af te wijken. Vroeger of later kom je dan in de problemen.
  - Wees duidelijk en twijfel niet, het is beter om een verkeerde beslissing een keer te herstellen dan helemaal geen beslissing te nemen.
- Materialen
  - Gebruik de materialen volgens voorschrift.
  - Let op beschadigingen. Spullen moeten heel zijn. Kijk nauwkeurig en kritisch, rapporteer gebreken altijd bij je leidinggevende.

- Ruimte
  - Laat geen spullen slingeren in of vlakbij het speelveld. Zorg voor voldoende uitloopmogelijkheden.
  - Bevorder duidelijkheid: gebruik belijning voor vakken, hanteer afwijkende kleuren of geef met pijlen richtingen aan.
  - Het klimaat moet in orde zijn; de temperatuur mag niet te hoog of te laag zijn. Zorg dat er geen vocht op de sportvloer ligt in verband met uitglijden.
- Persoonlijke veiligheidsmaatregelen
  - Laat beschermingsmiddelen op de goede wijze gebruiken. Pas ook in oefensituaties de juiste bescherming toe. Geef zelf het goede voorbeeld.
  - Laat functionele sportkleding dragen. Een van de functies daarvan is de bescherming van het lichaam tijdens de activiteiten. Bijvoorbeeld een sliding-broekje onder de voetbalshort.
  - Zorg dat de sporters geen kauwgom in hun mond hebben tijdens het sporten. Zorg dat lange haren in een staart of knot gedragen worden. Zorg dat sieraden af en piercings uit zijn.

Tip 4

Het is zaak om goed met veiligheidsvoorschriften om te gaan. In de eerste plaats natuurlijk om ongevallen te voorkomen. Maar ook om te voorkomen dat jij (of je vereniging) voor de kosten op moet draaien. Verzekeringsmaatschappijen zoeken tot op de bodem uit of ze wel of niet moeten betalen bij een schadeclaim. Ze zijn eigenlijk op zoek naar een schuldige, zodat ze zelf buiten schot blijven. Dek je dus goed in zodat men je geen nalatigheid kan verwijten, sluit eventueel een aansprakelijkheidsverzekering en zorg dat je altijd de veiligheidsmaatregelen opvolgt.

Tip 5

Als sportbegeleider moet je soms apparaten bedienen. Ga zorgvuldig met apparatuur om:

- Lees de gebruiksaanwijzing.
- Let op veiligheidsvoorschriften.
- Let op milieuvoorschriften.
- Kies een goede plek voor het apparaat.
- Controleer regelmatig de veiligheid.
- Gooi nooit zomaar een apparaat in de vuilnisbak.
- Controleer een afgedankt apparaat op schadelijke stoffen.
- Gooi batterijen niet in de prullenbak, maar bij het chemisch afval.

Tip 6

Schoonmaken behoort ook tot de taken van de sportbegeleider. Dit is geen eenvoudige taak. Er komt meer bij kijken dan je denkt en er kan van alles mis gaan. Daarom de volgende tips:

- Gebruik de schoonmaakmaterialen en -middelen van de sportaccommodatie.
- Zorg dat je het gebruik van de schoonmaakmaterialen en -middelen kent.
- Gebruik de schoonmaakmaterialen en -middelen volgens voorschrift. Lees de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Zorg dat sporters niet zomaar bij de schoonmaakmaterialen en -middelen kunnen komen. Berg ze goed op.

THEMA 25 Administratieve en financiële werkzaamheden

25.1 Inleiding

Naast het begeleiden van sporters heeft de sportbegeleider nog andere werkzaamheden te verrichten. Bij deze werkzaamheden moet vaak ook administratie en financiën bijgehouden worden.

De lokale sportraad is gevraagd door de welzijnsafdeling van de gemeente Vinkendam in het kader van kindervakantiewerk voor ongeveer 60 jongeren op 2 augustus een streetsoccertoernooi te organiseren. De leidinggevende van de sportraad is Henk. Henk heeft het noodzakelijke voorwerk al verricht. Er zijn draaiboeken opgesteld. Vandaag worden deze draaiboeken besproken met de medewerkers. De sportbegeleiders Freek en Suzanne krijgen ook enkele voorbereidende taken toebedeelt. Suzanne is verantwoordelijk voor de PR en Freek voor de prijzen. Henk maakt met alle medewerkers een afspraak om de bijkomende administratieve en financiële werkzaamheden te bespreken.

Als sportbegeleider sta je niet alleen maar op het sportveld of in de zaal. Je zult ook wel eens achter je bureau zitten om administratieve werkzaamheden te doen. Je moet dan misschien archiveren, een verslag maken, het kasboek bijhouden of receptiewerkzaamheden verrichten. In dit thema kijken we eerst wat administratie nu eigenlijk is en welke soorten administraties er zijn. Een ander belangrijk onderwerp waar de sportbegeleider mee te maken krijgt is het omgaan met financiën.

De inhoud van dit thema:

25.2 Administreren

25.3 Soorten administraties

25.4 Omgaan met financiën

25.5 In de sportpraktijk

25-1

25.2 Administreren

Sporters zitten niet graag stil. Toch zul je als sportbegeleider wel eens van achter je bureau werken. Bijvoorbeeld om de ledenadministratie bij te werken, om een rooster te maken of om sporters een brief te schrijven. De computer wordt daarbij steeds belangrijker.

Als Samir klaar is met het opruimen van de sporthal, gaat hij altijd even aan de slag op kantoor. De sporthal wordt veel door scholen gebruikt. Ze geven in de hal hun gymlessen. Maar regelmatig blijft de hal leeg. Dan is er bijvoorbeeld een docent ziek of een studiedag. Lesuitval heet dat.

Samir schrijft die ongebruikte uren op en maakt er daarna op de computer een mooi overzicht van. Samir vindt het leuk om dat in kleurige rijtjes uit te printen. Zo zie je in een oogopslag welke school het meest de hal leeg laat, of welke school steeds minder lessen gaat geven. Elke week geeft hij dit mooie overzicht aan de sporthalbeheerder. Hiermee informeert de beheerder de gemeente over de stand van zaken. De gemeente onderneemt op grond van deze informatie contact op met een school als deze de hal vaak ongebruikt laat. De gemeente is van plan zulke scholen volgend jaar minder vaak in te delen in het rooster. Samir weet dat zijn administratie daarom op orde moet zijn. Het is vervelend als een school onterecht wordt gestraft.

Samir is verantwoordelijk voor een deel van de administratie. Hij moet de gegevens over de bezetting van de hal netjes bijhouden. Gegevens beheren kun je verdelen in drie activiteiten: registreren, archiveren en informeren.

Administratie:

het beheren van gegevens:

- registreren
- archiveren
- informeren

25-2

We lichten deze drie activiteiten toe.

25.2.1 Registreren

Samir houdt alles nauwkeurig bij. Hij noteert de nieuwe aantallen en past de overzichten aan. De feiten noteren in een schriftje heet registreren. Dat is het vastleggen van gegevens.

Registreren:

vastleggen van gegevens op/in:

- formulieren
- verslagen
- kaarten
- dossiers

25-3

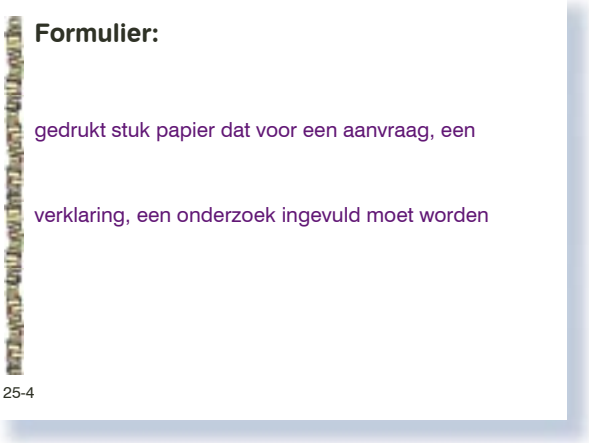
Gegevens zijn feiten. De getallen die Samir opschrijft bijvoorbeeld, zijn feiten. Gegevens op zich zeggen nog niet zoveel. De getallen van Samir vormen een mooi rijtje, maar wat zeggen die getallen? Gegevens moet je in verband zien met andere gegevens. Het getal vijf zegt op zichzelf niets. Zo zijn vijf uitgevallen uren in een jaar niet veel, maar in één week wel! Als je iets met gegevens doet, wordt het informatie.

Vastleggen van gegevens kan op verschillende manieren. We noemen er een aantal.

Als sportbegeleider moet je registreren

Formulieren

Formulieren zijn voorgedrukte papieren waarop je gegevens kunt invullen. Bijvoorbeeld voor een aanvraag of een verklaring. Er kunnen al vaste gegevens op geprint zijn die niet opnieuw ingevuld hoeven te worden. Zoals naam, adres en datum.



Sylvia wil een vrije dag aanvragen bij haar leidinggevende. Op de computer staat een aanvraagformulier dat ze in kan vullen. Ze verzendt het als e-mail naar haar chef. Vorig jaar was het nog een kopie die ze aan hem moest afgeven. 'Ach', denkt ze, 'het blijft toch een formulier.'

Standaardformulieren zijn gemakkelijk, omdat er snel gegevens op terug te vinden zijn. Het doel is dan ook om voor eenheid in je administratie te zorgen. Dat werkt overzichtelijk en snel.

In formulieren kom je daarom ook vaak vragen tegen waarbij je het antwoord moet aankruisen. Je kunt kiezen, meer mogelijkheden zijn er niet. We noemen dat 'gesloten vragen'. Als je zelf een antwoord moet schrijven dan gaat het om 'open vragen'. Je moet zelf het antwoord bedenken.

Voorbeelden van gesloten vragen:
- Wat is uw geslacht? man / vrouw
- Hoe wilt u betalen? contant / via rekening

Voorbeelden van open vragen:
- Wat is uw mening over dit product? Ik vind ……
- Waarom heeft u gekozen voor deze sportschool? Ik kom hier sporten, omdat ….

Een formulier moet handig opgebouwd zijn. Daarom staan er op de voorkant vaak de belangrijkste gegevens. De mogelijkheid om toelichtingen te geven vind je achteraan of op de achterzijde.

Verslagen

Een notulist maakt van elke bespreking of vergadering een verslag. In een verslag staat wat er besproken is en wat er afgesproken is. Het is belangrijk om verslagen goed bij te houden, want dan kun je altijd de laatst gemaakte afspraken nalezen.

Een verslag kan ook een beschrijving zijn van een gebeurtenis. Zo zul je na afloop van een evenement een verslag moeten schrijven. Daarin staat dan hoe het ging en wat de aandachtspunten zijn voor de volgende keer. Je noemt dat een evaluatieverslag.

Dino heeft een map in de kast staan met allemaal wedstrijdverslagen. Zijn moeder knipt alle verslagen uit de krant sinds hij in het eerste van ADO speelt.

Kaarten met gegevens

Om een beperkte hoeveelheid gegevens, bijvoorbeeld een adressenbestand, bij te houden, kun je gebruik maken van geplastificeerde kaarten. De gegevens noteer je op een kaart en bewaar je in een kaartenbak.

Dossiers

Dossiers zijn een verzameling van meerdere gegevens over een onderwerp of persoon. Zo zal de personeelsadministratie van een organisatie van elke werknemer een dossier bijhouden. Daarin zit dan onder andere je arbeidsovereenkomst en verslagen van gesprekken over jouw functioneren.

Dossier:

het totaal van verzamelde gegevens van een persoon

of een onderwerp

25-5

Persoonlijke gegevens zijn privé. Daar moet wel op een goede manier mee omgegaan worden. Je mag verwachten dat gegevens uit jouw dossier niet zomaar door iedereen gelezen en gebruikt kunnen worden. Daarom zijn er regels over de bescherming van je privacy. Je hoort wel eens dat internet en postorderbedrijven daar slordig mee omgaan. Als je zelf inzage in persoonsdossiers hebt, moet je je wel aan het privacyreglement van de organisatie houden.

Maar je hebt dus ook dossiers die je aanlegt over een bepaald onderwerp. Zoals bijvoorbeeld de verbouw van een bedrijfsruimte. Alle stukken die daar mee te maken hebben gaan dan bijvoorbeeld in een hangmap.

Je hebt dossiers over onderwerpen

25.2.2 Archiveren

Samir heeft gekozen voor een schrift dat hij elke dag even invult. Aan het einde van de week voert hij de getallen in op de computer. Het schrift gaat in de la en alle overzichten over de lesuitval staan op de harde schijf bij elkaar.

Kwijtraken van gegevens zal een hoop ellende geven. Daarom heeft Samir voor het schrift een vaste plek. Ook de computerbestanden kan hij snel terugvinden. Dat opbergen van de gegevens heet archiveren.

Archiveren:

opbergen van gegevens

25-6

In elke organisatie gaat veel papierwerk om. Denk maar eens aan alle inschrijfformulieren voor een sportvereniging. Of aan alle rapporten en gemaakte toetsen op een school. De administratie bewaart al die gegevens bij elkaar. Dit noemen we archiveren, een archief bijhouden.

We gaan eerst in op de eisen die aan een archief worden gesteld en daarna op het opbergen van zowel papieren archiefmateriaal als digitale informatie.

Eisen aan een archief

Een goed archief is belangrijk. Een goed archief voldoet daarom aan een aantal voorwaarden om te zorgen dat je goed met de gegevens in een archief kunt werken.

Eisen aan een archief:

- geordend
- overzichtelijk
- bijgehouden door kundig iemand

25-7

Een goed archief is geordend. Het is ingedeeld op bijvoorbeeld alfabet of jaartal. Dat noem je ook wel een coderingssysteem. Sommige van die systemen zijn ingewikkeld omdat het om duizenden archiefstukken gaat, zoals bij een rechtbank.

Daarnaast is een archief overzichtelijk. Je moet er snel iets in kunnen vinden. Het is daarom vaak ruim opgezet en alles zit in dezelfde mappen en dozen.

Een archief wordt bijgehouden door een kundig iemand. Een archief is snel een zootje als er mensen in zitten te rommelen.

Op de dansschool helpt Pascalle haar moeder af en toe met de administratie. Het valt op dat haar moeder best slordig is. Pascalle is elke keer zeker een half uur bezig om alle losse formulieren te rangschikken. Haar moeder gooit het in een bak en kijkt er niet meer naar om. Daar heeft ze gewoon geen tijd voor.

Een archief moet netjes bijgehouden worden. Dat kost best veel aandacht en inzet. Pascalle heeft inmiddels wel geleerd wat de gang van zaken is. Ze kan het archief prima zelfstandig ordenen volgens de richtlijnen.

Opbergen papieren achiefmateriaal

Om papieren archiefmateriaal op te bergen kun je gebruik maken van de volgende opbergsystemen:

Opbergen papieren archiefmateriaal:

- ordners
- ringbanden
- kaartenbakken
- hangmappen

25-8

Een ordner is een map van dik karton of plastic met een 2-ringmechaniek en een papierklem. Vaak gebruikt men tabbladen om beter overzicht te houden. Een ringband of multomap is dunner dan een ordner en heeft een 4- of 23–ringmechaniek. Je kunt er plastic insteekhoezen in doen waarin losse formulieren bewaard kunnen worden. Verslagen en formulieren over hetzelfde onderwerp bewaar je bij elkaar op één plek in het archief. Voor losse gegevens gebruik je de kaartenbak.

Op het sportbureau van de 'Prins Friso Kazerne' staat een grote metalen kast. Pouwel haalt uit de kast een kaartenbak. Op de zijkant staat 'Stormbaan lessenreeks 1 – 18'. Pouwel is sergeant sportinstructeur en vandaag komt de Bravo compagnie weer trainen. Pouwel heeft in het logboek gezien dat de vorige keer les 11 gegeven is. Hij zoekt met zijn vingers door de bak en haalt kaart 12 eruit. Pouwel heeft nog vijf minuten voor de manschappen aantreden, snel leest hij de gegevens over de trainingsles van de kaart. Kaart weer terug op zijn plek en dan op een drafje naar buiten, naar de stormbaan.

Kaartsystemen worden niet alleen in het leger veel gebruikt. Het zijn vaak stevige en geplastificeerde stukken papier. Ze staan in een bak geordend achter elkaar. De leskaarten van het sportbureau staan op nummer. Zo kan een bak ook op alfabet ingedeeld worden. Als er veel kaarten in een bak staan moet je tabbladen gebruiken. Dat zijn iets grotere kaarten die dus uitsteken. Op dat gedeelte kun je een handige aanwijzing schrijven, zodat het zoeken makkelijker wordt.

Een nadeel van een kaartenbaksysteem is dat je losse kaarten kwijt kunt raken. Pouwel zet zijn leskaart direct terug. Dat is de afspraak. Anders is het systeem binnen de kortste keren niet meer compleet.

Dossiers berg je meestal op in hangmappen. Je kunt van bovenaf snel zaken zoeken in zo'n hangmap. Daar zijn speciale kasten voor waar grote lades in zitten waar meerdere mappen achter elkaar in hangen. Op de rand van een hangmap kun je achter een doorzichtig venster een naam aanbrengen.

Elke organisatie heeft stapels oud archiefmateriaal. Dit is materiaal dat niet meer actief gebruikt wordt, maar nog niet vernietigd mag worden. Men bewaart dit nog jaren in archiefdozen, vaak in de kelder of ergens op zolder.

Sinds de komst van de computer neemt archiefmateriaal niet veel plaats meer in. Je kunt alles jaren bewaren op een schijfje (diskette). Het archiveren van digitale informatie noemen we geautomatiseerde administratie.

Opbergen digitale informatie

Een administratie bijhouden is bijna niet meer denkbaar zonder de computer. Digitale bestanden bewaar je in een digitaal archief. Een computerarchiefstuk heet een bestand. Als sportbegeleider zul je ook op de hoogte moeten zijn van het gebruik van toepassingsprogramma's. Vaak zul je de gegevens eerst verzamelen op standaardformulieren en later invoeren op de computer.

Toepassingsprogramma's:

- tekstverwerker:
  computerprogramma waarvan de software de invoer, correctie en bewerking van teksten mogelijk maakt
- spreadsheet:
  softwareprogramma voor boekhoudkundige doeleinden
- databaseprogramma:
  computerprogramma om gegevens te rangschikken en bewerken

25-9

Met een tekstverwerker kun je allerlei teksten bewerken. Je kunt berichten, rapporten en verslagen typen en aanpassen. Het is als het ware de digitale typemachine. De meeste mensen en bedrijven gebruiken Word van Microsoft of het programma van Apple.

Mohassin moet voor school een verslag schrijven van een bezoek aan het anatomisch museum in Nijmegen. Hij is er al drie keer aan begonnen, maar telkens komt er wat tussen. Gelukkig kan hij elke keer zijn halve werk weer op de computer tevoorschijn toveren en daarmee verder gaan. Hij heeft alle documenten voor school opgeslagen in het mapje 'S&B'.

Spreadsheet is een rekenprogramma. Je kan daarop vooral goed roosters en schema's maken. Je kunt gegevens overzichtelijk in kolommen en rijen kwijt. Maar het handige is dat je ook met ingevoerde getallen automatisch berekeningen kunt laten uitvoeren. Een veel gebruikt spreadsheetprogramma is Excel van Microsoft. Boekhouders hebben vaak heel ingewikkelde en specialistische versies van een spreadsheet.

Een database is te vergelijken met een kaartenbak: je kunt er allerlei gegevens in opslaan. Het voordeel van database is dat je die gegevens eenvoudig weer kunt opzoeken en dat je op diverse manieren kunt rangschikken. Daarom is dit programma heel handig om informatie uit het totale bestand te halen. De computer sorteert en ordent razendsnel op de manier die jij wilt.

In veel bedrijfstakken zijn speciale versies ontworpen en te koop aangeboden die handig zijn voor de administratie. Je hoeft niet altijd zelf een databasesysteem te verzinnen. Kopen kan ook en dan kun je er direct en gericht mee werken. Een bekend databaseprogramma is Access van Microsoft.

Er zijn allerlei programma's om je gegevens te verwerken

25.2.3 Informeren

Elke week informeert Samir de sporthalbeheerder over de aantallen van de afgelopen week. Samir geeft hem een uitdraai van het overzicht. Ze overleggen altijd kort. Samir kan bijzonderheden nog even toelichten.

Het bijhouden van de gegevens was voor Samir een opdracht van de beheerder. Daar was duidelijk een doel voor. De beheerder moet zowel de scholen als de gemeente informeren. In dit geval kan de administratie van Samir een directe actie door de gemeente ondersteunen. De informatie die Samir geeft is zeer belangrijk.

Informatie uitwisselen is heel belangrijk. Er worden heel wat berichten tussen mensen over en weer verstuurd. Zo houden mensen elkaar op de hoogte. Of ze krijgen antwoord op vragen die ze hebben.

Als sportbegeleider zul je regelmatig anderen moeten informeren. Er zijn verschillende manieren waarop dat berichtenverkeer kan plaatsvinden:

- mondeling gesprek;
- telefoongesprek;
- fax;
- post;
- computer.

Al deze systemen ken je natuurlijk. Soms zijn ze ingewikkeld in het gebruik. Je moet er wel mee leren omgaan.

25.3 Soorten administraties

We kunnen een onderscheid maken tussen twee soorten administraties:

Twee soorten administraties:

- organisatiegebonden administratie
- persoonsgebonden administratie

25-10

We lichten de twee soorten administraties toe.

25.3.1 Organisatiegebonden administratie

Organisatiegebonden administratie betreft alle informatie die verband houdt met de organisatie in het algemeen of de afdeling waar je werkt. Als sportbegeleider kun je hierbij denken aan:

Organisatiegebonden administratie:

- sportersaantallen bijhouden
- materiaallijsten maken
- voorraadadministratie bijhouden
- verslaglegging van werkzaamheden:
  - overdrachtsrapportage
  - voortgangsrapportage
  - urenregistratie
- notuleren van vergaderingen
- receptiewerkzaamheden
- formulieren invullen

25-11

Sportersaantallen

Voor het bijhouden van het aantal sporters maak je gebruik van presentielijsten. Hoe je dat doet, kan heel verschillend zijn. Wanneer het om een vaste groep gaat, kan het belangrijk zijn om precies bij te houden wie er aanwezig zijn. Bij sommige activiteiten zijn de personen niet belangrijk, maar gaat het alleen om de aantallen. In weer andere gevallen registreer je het geslacht van de sporters of de leeftijdscategorie waartoe ze behoren.

Bij verenigingen of commerciële sportaanbieders als fitnesscentra moet de sporter vaak lid worden. De kans is dan groot dat je te maken krijgt met het bijhouden van de ledenadministratie.

De volgende standaardgegevens komen in de meeste ledenadministraties voor:

- lidmaatschapsnummer;
- lid sinds;
- lidmaatschapscategorie;
- naam, adres, telefoonnummer en e-mailadres;
- geslacht;
- geboortedatum;
- actief/niet-actief;
- contributiecode;
- datum laatste betaling;
- datum laatste wijziging lidmaatschap.

In de meeste systemen kun je de persoon terugvinden door het intoetsen van zijn naam of zijn lidmaatschapsnummer. De lidmaatschapscategorie geeft je inzicht in bijvoorbeeld het aantal jeugdleden en ouderen dat je hebt. Dit kan handig zijn bij het organiseren van bepaalde evenementen voor een specifieke leeftijdscategorie.

Voor een goed lopende ledenadministratie is het belangrijk om te weten wie er wijzigingen mag aanbrengen. Zo voorkom je dat iedereen er in gaat zitten rommelen en krijg je binnen de kortste keren een bestand met gegevens die niet meer betrouwbaar zijn.

Het is belangrijk om goed op de privacy te letten. In de wet op de persoonsregistratie staat welke informatie op welke manier vastgelegd mag worden en wie hier inzage in mag hebben. Zelfs adresgegevens en telefoonnummers van mensen mogen niet zomaar rondslingeren en voor iedereen toegankelijk zijn.

In kleine instellingen moeten meestal alle medewerkers de veranderingen bijhouden. In dat geval is het aan te raden om een kolom op te nemen met de initialen van de medewerker. Zo kun je altijd terugvinden wie een verandering heeft uitgevoerd. Meestal noteer je ook de datum.

Materiaallijsten en voorraadadministratie

Op een materiaallijst staan de verschillende sportmaterialen en het aantal vermeld. Bij de voorraadadministratie gaat het om het bijhouden van de veranderingen in de voorraad. Het is handig om dit goed bij te houden voor een aantal belangrijke verbruiksgoederen. Je komt dan niet voor verrassingen te staan. Als je bijvoorbeeld bij een recreatieteam werkt, hou dan de voorraad klein spelmateriaal (tafeltennisballetjes, batjes, tennisballen, fluitjes, partijlinten, markeringsbollen, frisbees), stiften, potloden, papier, krijt, verf, scharen, schminkspullen, touw, ballonnen en dergelijke goed bij.

Verslag van werkzaamheden

Als je met collega's werkt, is het handig om jouw werkzaamheden te noteren. Iemand die jouw activiteit de volgende keer overneemt, wil graag weten wat jij gedaan hebt en waar jij gebleven bent. Stel, je bent werkzaam in het zwembad. Op maandag heb je een bepaalde groep. Je collega heeft dezelfde groep op woensdag. Dan is het handig om kort op te schrijven wat je maandag gedaan hebt en of zich nog bijzondere voorvallen hebben voorgedaan. Dit noemen we de overdrachtsrapportage. Sommige instellingen hebben hier standaardformulieren voor.

Controleer de materiaallijst

Overdrachtsformulier

Datum	sporter	Opvallend gedrag	medewerker
23 -10	Joep Delemans	Bij het voetballen kreeg Joep een bal in zijn gezicht. Hij werd zo boos op Mike dat hij begon te schoppen. Ik heb hem tegengehouden en in het kleedlokaal tot rust gebracht. Daarna heb ik met Joep en Mike over het voorval gesproken. Joep heeft zijn excuses aangeboden.	Carlo
24 -10	Esther van Lint	Esther heeft na een paar weken weer eens goed meegedaan. Ze vond het volleyballen erg leuk en deed haar best om samen te spelen. Dit biedt aanknopingspunten voor het vervolg.	Elke

Als je werkt aan een project of evenement, maak je een voortgangsrapportage. Je vermeldt de aangeboden activiteiten, het aantal sporters en het oordeel van de sporters. Het kan ook voorkomen dat je, misschien in verband met de subsidie, aan urenregistratie moet doen. Het kan gaan om uren van jezelf, bijvoorbeeld welke uren je gewerkt hebt. Het kan ook gaan om uren van anderen (medewerkers, stagiaires, vrijwilligers) die jij moet bijhouden. Een urenregistratie is meestal om te zien hoeveel uren je aan een project of evenement hebt besteed. De financiële administratie kan dan uitrekenen hoeveel het project kost aan arbeidsloon en deze kosten eventueel doorberekenen.

Notulen

Bij vergaderingen en werkoverleg worden er meestal verslagen gemaakt. Het verslag van een vergadering noem je notulen.

Notulen:

- schriftelijke vastlegging van afspraken
- informatiebron voor de aan- én afwezigen
- middel om te controleren of de afgesproken punten uitgevoerd zijn

25-12

De notulen geven kort en krachtig weer wat er is besproken. Je legt vast wat de meningen of gedachten over een bepaald onderwerp zijn. De besluiten en acties houd je meestal op een aparte lijst bij. Soms wordt er een datum aan een actie gekoppeld. De actielijst is een vast agendapunt van de vergadering. De acties worden doorgenomen en de acties die voltooid zijn, haal je van de lijst.

Nummer	Actie	Naam	Wanneer
01	Offertes voor doeltjes	Bart	3 weken
02	Advertentie schoolkrant regelen	Suzanne	2 weken
03	Advertentie clubblad regelen	Freek	2 weken
04	Eerste opzet poster ontwikkelen	Freek	Volgende week
05	Contact opnemen met management over het materiaalbudget	Bart	Volgende week
06	Contact opnemen met de gemeente over de beschikbaarheid van het pleintje	Suzanne	Volgende week

Receptiewerkzaamheden

In sommige gevallen zul je ook receptiewerkzaamheden moeten verrichten. Hierbij kun je denken aan:

- telefoonregistratie;
- postverwerking;
- registratie van aan- en afwezige mensen;
- sleutelbeheer.

Veel organisaties werken bij het opnemen van een telefoongesprek met telefoonbriefjes. Als je de juiste persoon niet kunt bereiken, noteer je kort de naam van de persoon die belde, het gespreksonderwerp en de afhandeling van het gesprek.

Telefoonnotitie

Datum:.....

Tijd:.....

Aangenomen door:.....

Gesproken met (naam en telefoonnummer):.....

Bestemd voor:.....

Onderwerp:.....

.....

Afgesproken:.....

.....

Ook de postverwerking gaat meestal volgens een vaste procedure. Meestal open je eerst de ingekomen post, behalve stukken die een opschrift 'persoonlijk' of 'vertrouwelijk' dragen. De ingekomen poststukken geef je een nummer of code. Je schrijft de ingekomen stukken op datum en tijdstip in een zogenaamd brievenboek. Daarin noteer je ook voor wie de post bestemd is. Op deze manier valt altijd te controleren of poststukken wel aangekomen zijn en niet intern kwijt zijn geraakt.

Welke medewerkers aanwezig zijn kun je bijhouden op een formulier, maar kan ook met behulp van een bord met alle namen van de werknemers. Deze namen kun je dan op aanwezig of afwezig schuiven. Op deze manier ontstaat er snel een overzicht van de medewerkers die aanwezig zijn. Bij telefoontjes kan dit makkelijk zijn.

Het management, maar vaak ook verzekeringsmaatschappijen, eisen dat er een goede sleutelregistratie wordt gevoerd. Dat geldt zowel voor toegangsdeuren van het pand als voor bepaalde ruimtes in het gebouw. Bij dit laatste moet je zeker aan het zwembad denken.

Speciale formulieren

Vrijwel alle organisaties doen aan kwaliteitszorg en streven er naar om de kwaliteit voortdurend te verbeteren. Hierbij richt men zich in elk geval op de veiligheid en op het goed afhandelen van klachten. Voor beide onderwerpen zijn er meestal aparte formulieren.

Speciale formulieren:

- FOBO-formulier
- Klachtenformulier

25-13

Een organisatie kan vooral leren van situaties waarin het fout of bijna fout is gegaan. De meeste bedrijven kennen hier speciale formulieren voor. Zo kennen we de zogenaamde FOBO-formulieren. FOBO staat voor Formulier Ongevallen en Bijna Ongevallen. Op een

dergelijk formulier vult de betrokken medewerker de datum en het tijdstip van het (bijna) ongeval in en geeft een nauwkeurige beschrijving van wat er gebeurd is en van de omstandigheden waaronder het gebeurd is. Daarnaast geeft hij aan op welke wijze er gehandeld is. In thema 20 kun je een voorbeeld van een FOBO-formulier vinden.

Natuurlijk ga je niet zitten wachten tot er (bijna) een ongeval gebeurt. De Arbeidsomstandighedenwet (ARBO-wet) verplicht werknemers en dus ook sportbegeleiders om gevaarlijke situaties te melden aan de werkgever.

Een klacht van een klant is een belangrijk signaal dat er iets aan de kwaliteit te verbeteren valt. Omgaan met klachten vraagt om een goede procedure. De meeste organisaties hebben deze procedure vastgelegd en werken met speciale klachtenformulieren. De belangrijkste informatie van een dergelijk formulier heeft betrekking op:

- de datum;
- de naam van degene die de klacht in behandeling heeft genomen;
- naam, adres, woonplaats en telefoonnummer van de klager(s);
- omschrijving van de klacht;
- afspraken en afhandeling van de klacht.

Een klacht is een signaal: verbeter de kwaliteit

25.3.2 Persoonsgebonden administratie

De persoonsgebonden administratie is de administratie die jij persoonlijk bijhoudt en die niet van direct belang is voor anderen. Denk hierbij aan aantekeningen die je maakt van gesprekken en aan actielijstjes waarop staat wat je nog moet doen.

Met alle schriftelijke informatie die bij jou binnenkomt, moet je iets. We geven een aantal voorbeelden:

- Een reclamefolder waar je niets mee kunt……in de prullenbak.
- Een uitnodiging voor een vergadering…..noteren in je agenda.
- Een uitnodiging voor symposium over vrijwilligers in de sport….ophangen op het prikbord.
- De afleverbon bij de materialen die je besteld hebt….. controleren en opbergen in de juiste map.
- Een mailtje met een vraag van een ouder….beantwoorden.

Welke informatie je ook onder ogen krijgt, je doet er iets mee. Het is belangrijk om dit steeds goed te beoordelen.

Informatie die je binnenkrijgt, moet je ordenen. Maak voor jezelf een handig opbergsysteem zodat je alle informatie gemakkelijk terug kunt vinden. Denk hierbij aan klappers, ordners, bakjes of hangmappen. Orden op alfabet of op datum. Als je computerbestanden wilt bewaren, maak dan overzichtelijke mappen aan. Geef de mappen duidelijke namen.

Informatie die je hebt opgeborgen moet wel actueel blijven. Anders zie je straks door de bomen het bos niet meer. Daarom is het nodig om regelmatig je persoonlijk archief op te schonen: wat kan weg en wat moet nog blijven.

25.4 Omgaan met financiën

Als sportbegeleider heb je te maken met kosten, begrotingen en budgetten. De recreatieafdeling van een groot bedrijf, de afdeling sport van een gevangenis en de commissie breedtesport van een gemeente hebben allemaal een bepaald budget voor het uitvoeren van hun taken.

Geld speelt een heel belangrijke rol bij het organiseren van een sportactiviteit. Heb je voldoende geld om een zaal te huren? Hoe zorg je dat de huur op tijd betaald wordt? Zullen de inkomsten uit de kaartverkoop voldoende zijn om alle kosten te dekken?

Er bestaan verschillende methoden om voortdurend goed overzicht te hebben over de uitgaven en inkomsten. De voor ons belangrijkste methode is de begroting. De kosten van een begroting kunnen we opdelen in budgetten. We gaan in op het opstellen van een begroting en het omgaan met budgetten. Ook bespreken we andere basisbegrippen die te maken hebben met de financiën van een organisatie: de offerte, de factuur, het kasboek en betalingsverkeer.

25.4.1 Opstellen van een begroting

Een handige methode om overzicht te hebben over de uitgaven en inkomsten is de begroting.

Begroting:

korte-termijnplan waarin een schatting wordt gemaakt van de inkomsten en de kosten

25-14

Voor het maken van een begroting start je met het maken van een overzicht van alle activiteiten die voor een project of evenement gedaan moeten worden. Vervolgens ga je per deelactiviteit na welke kosten er mee gemoeid zijn. Daarna maak je een overzicht van de

inkomsten die je kunt verwachten. De te verwachten inkomsten en kosten breng je samen in de begroting. Het is overzichtelijk om alle kosten en inkomsten onder te brengen in categorieën.

Kosten	Schatting
Kosten accommodatie en materiaal • huur accommodatie • huur geluidsinstallatie • huur, aanschaf van materiaal • aankleding accommodatie • schoonmaakkosten • wegbewijzering • huur parkeergelegenheid PR-kosten • verzenden brieven (briefpapier, enveloppen en portkosten) • verzenden persberichten • folders • affiches • advertenties • programmaboekjes • kosten sponsorwerving • consumpties gasten Organisatiekosten • telefoonkosten • vergaderkosten • reiskosten van de organisatie • kopieerkosten • verzendkosten Kosten vrijwilligers • kosten voor de werving • reiskostenvergoedingen • consumpties • presentje en bedankje • kleding Kosten ondersteuning • inkoop en vervaardigen hapjes en drankjes • inrichten EHBO post • inrichten post gevonden voorwerpen Sponsoring • geld • drukwerk • kleding • prijzen	

Inkomsten	Schatting
Verkoop • entreebewijzen • programmaboekjes • hapjes en drankjes • loten • promotieartikelen Service • parkeergelegenheid • garderobe Subsidie • gemeente	

Houd bij een begroting altijd rekening met een post 'onvoorziene kosten'. Raam deze op 10% van de totale begroting.

25.4.2 Werken met budgetten

De termen begroting en budget worden nog al eens door elkaar gehaald. Er is echter een duidelijk verschil. Een begroting is niet meer dan een schatting van de kosten en de inkomsten of opbrengsten. Een budget is een taakstellende begroting voor een bepaalde periode of voor een bepaald plan.

Budget:

een taakstellende begroting voor een bepaalde periode

of een bepaald plan

25-15

Het begrip taakstellend klinkt misschien wat vreemd, maar daar bedoelen we mee dat je de taak of het te bereiken resultaat vastlegt en koppelt aan een bepaald bedrag. Zo zou je kunnen zeggen dat je een budget van 500 euro hebt voor de PR van het sportevenement. Met dit bedrag van 500 euro moet je de gevoerde PR tot een goed resultaat brengen. Zo kan er een budget van 100 euro zijn voor de prijzen van het evenement. Het lijkt gemakkelijk,

maar het zal duidelijk zijn dat het juiste budget koppelen aan een bepaalde taak of resultaat best moeilijk is. Het werken met budgetten stelt je beter in staat om de begroting in de hand te houden.

Bij een bepaald budget hoort meestal ook iemand die verantwoordelijk is voor dit budget. Dit noemen we de budgethouder. Zo kan het zijn dat Suzanne verantwoordelijk is voor het PR-budget en Freek voor het prijzenbudget. De belangrijkste taak van de budgethouder is om het budget te bewaken en er voor te zorgen dat het niet overschreden wordt. Gebeurt dit op de een of andere manier toch, dan is uiteraard overleg met de projectcoördinator of de manager belangrijk.

Voor het streetsoccer-toernooi moet je doeltjes aanschaffen. Deze aanschaf zou het budget voor het materiaal flink overschrijden. Je gaat overleg voeren met de manager van de sportraad.

We zetten de belangrijkste afspraken met de budgethouders op een rijtje:

- De budgethouder moet op tijd nagaan of de kosten het budget niet te boven gaan.
- De budgethouder mag financiële verplichtingen aangaan die binnen het budget vallen of die gebaseerd zijn op contracten.
- De budgethouder houdt zich aan afspraken met betrekking tot betalingen. Worden de betalingen contant gedaan of alleen per bank of giro? Als budgethouders uit eigen middelen voorschieten, hoe wordt er dan terug betaald en op welke termijn? Hoe worden de declaraties ingediend?
- Over verplichtingen boven een bepaald bedrag overlegt de budgethouder eerst met de projectleider of de manager.
- De budgethouder houdt een administratie ten aanzien van de inkomsten en uitgaven bij.
- De budgethouder presenteert de tussentijdse gang van zaken op de afgesproken manier en op het afgesproken tijdstip.
- De budgethouder neemt alleen beslissingen waartoe hij bevoegd is.

PR-Budget voor het streetsoccertoernooi

Kostensoort	Budget €	Uitgaven tot nu €	Verwachte uitgaven €	Verschil €
Advertentie schoolkrant	30	30	-	-
Advertentie club-blad	30	-	-	+ 30
Posters	75	65	25	- 15
Folders	90	80	-	+ 10
Persbericht	25	15	-	+ 10
Brieven	50	60	10	- 20
programma-boekjes	50	30	30	- 10
totaal	350	280	65	+ 5

PR: je hebt er een budget voor

Kasboek

Het is nuttig een kasboek bij te houden van de uitgaven. Je weet bijvoorbeeld dat je een PR-budget hebt van € 350,= voor het streetsoccertoernooi. Alles wat je koopt schrijf je in je kasboek. De kassabonnen nummer je en bewaar je.

Aan het eind kun je precies zien of je niet teveel hebt uitgegeven, met andere woorden of je het budget niet hebt overschreden. Als je dat wel hebt gedaan, kun je aan het eind precies zien waaraan je dat geld teveel hebt uitgegeven. Door het bijhouden van een kasboek heb je meteen een verantwoording waaraan het geld uitgegeven is.

Betalingsverkeer

Contant geld is geld dat je letterlijk in je handen (of portemonnee) hebt. Giraal geld is geld dat je wel uitgeeft, maar niet in handen hebt of krijgt. Je schrijft bijvoorbeeld het geld voor de posters en folders over naar de bank- of girorekening van het reclamebureau. Giraal geld staat op je bankrekening. Je weet dat je het hebt, maar je ziet het niet. Pas als je geld met je pinpas opneemt, is giraal geld contant geld geworden.

Omgaan met offertes en facturen

Als sportbegeleider zul je soms materiaal moeten aanschaffen. Internet is in veel gevallen een goed middel is om een prijsvergelijking te maken. Ook is het mogelijk om bij een aantal bedrijven een offerte aan te vragen. Als je materiaal aanschaft, krijg je ook te maken met facturen.

Offertes en facturen:

- offerte:
  prijsopgave; aanbieding van een product/dienst tegen een vaste prijs
- factuur:
  rekening; lijst van geleverde producten/diensten met opgave van de berekende prijzen

25-16

Houd bij het vergelijken van offertes rekening met de BTW, eventuele leveringsvoorwaarden en betalingstermijnen. Soms is het handig om duidelijk te informeren naar zogenaamde kwantumkorting. Dit is een korting die je kunt krijgen bij de aankoop van grote hoeveelheden van eenzelfde product. Bij onzekerheid over een bepaalde offerte is een telefoontje vaak de moeite waard.

Bredeburg, 16 april 2008

Voetbalvereniging De Kampioen
Tav. Mevrouw P. Dillen
Kampioensweg 42
6789 BD Duindorp

Geachte mevrouw Dillen,
Uw aanvraag van 11 april hebben wij in dank ontvangen. Naar aanleiding hiervan bieden wij u vrijblijvend aan:
4 verplaatsbare aluminium minivoetbaldoelen (1.20x0.80x0.70) à € 265,-
4 sets nethaken à € 4,98
4 sets grondpennen à € 7,20
4 doelnetten à € 48,-

Onze prijzen zijn exclusief BTW en bezorgkosten.
De betaling zal 1 maand na factuurdatum plaatsvinden.

Wij vertrouwen erop u hiermee een passende aanbieding te hebben gedaan.

Hoogachtend,

Vincent de Koning,
Sales manager Kellysports BV
Kachelstraat 16
9876 AA Bredeburg
tel. 090-1234567

Heb je eenmaal een bestelling gedaan, dan ontvang je naar verloop van tijd een factuur. Meestal gebruiken bedrijven voorgedrukte facturen. Een factuur is in feite een rekening. Op een factuur staan in elk geval de volgende gegevens:

- naam van het bedrijf, adres en plaatsnaam;
- inschrijfnummer Kamer van Koophandel;
- bankrekening;
- vermelding factuur;
- factuurnummer en factuurdatum;
- leverings- en betalingsvoorwaarden.

MENTAL

Management Consultancy
Vijverlaan 55
9816 VX Achterhout
Tel: 025 333559
Fax: 025 333215
E-mail: mental@wxs.nl
Postbank: 01232356768
K.v.K. nr. 08674205

Hogeschool Abcoude
Mevr. E. van Minder
Postbus 1025
1001 AB Abcoude

Voorhout, 20 september 2005

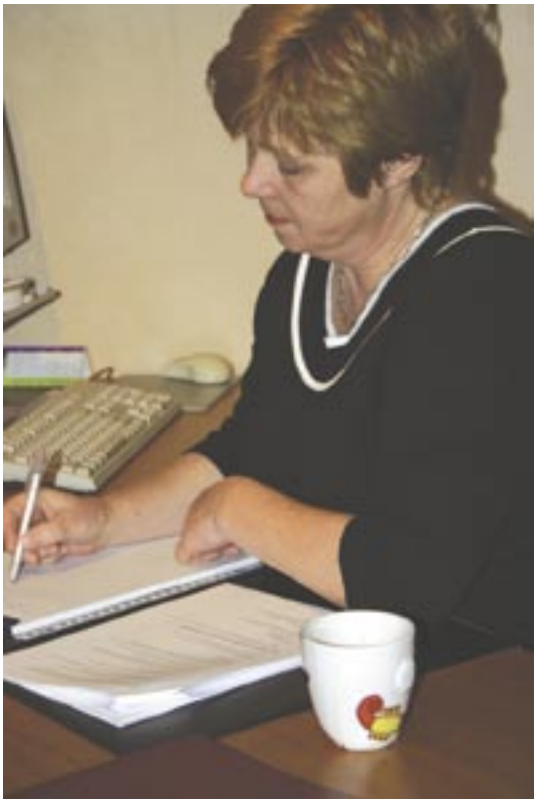
Factuurnummer A 2000.09.4

Datum: 18 augustus 15.00 uur
In opdracht van: Mevrouw E. van Minder

• Organisatie evenement	€ 1000,00
• Reiskosten 150 kilometer à € 0,28 per kilometer	€ 42,00
Opgeteld:	€ 1042,00
BTW 19 %	€ 197,98
Totaal:	€ 1239,98

Gelieve dit bedrag binnen 1 week over te maken op bovenstaand Postbanknummer.

Daarnaast staan op de factuur ook de gegevens van degene die de producten of diensten besteld heeft. Voor jou is het belangrijk om de procedure te kennen die je moet volgen bij het ontvangen van een factuur. Naar wie moet de factuur toe, wie handelt het af, waar moet de factuur opgeborgen en ingeschreven worden?



Wie handelt de factuur af?

25.5 In de sportpraktijk

Henk, de leidinggevende van de sportraad, heeft een gesprek met Freek en Suzanne over de administratieve en financiële werkzaamheden die bij de organisatie van het streetsoccer-toernooi verwacht worden. Het gaat dan om het archiveren van allerlei gegevens, zowel gegevens die voor de hele organisatie van belang kunnen zijn, als de gegevens die voor de eigen taken van belang zijn. Ook maakt Henk afspraken over het omgaan met de financiën. Freek en Suzanne krijgen ieder een eigen budget toebedeelt. Henk verwacht dat zij de uitgaven in een kasboek bijhouden en dat er van alle uitgaven bonnetjes bewaard worden. Van Suzanne wordt nog verwacht dat zij voor het PR-budget van € 350,= een begroting maakt voor de verschillende uitgavenposten.

Tip 1

Hanteer standaardformulieren om zo efficiënt mogelijk te administreren. Denk aan: rapportageformulieren, FOBO-formulier, actielijsten, telefoonnotities, materiaallijst, inschrijfformulier, klachtenformulier, brievenboek, kasboek en dergelijke. Eventueel maak je zelf een formulier of je laat er een maken. Het zal je veel tijd besparen, zowel bij het administreren als het archiveren.

Tip 2

Bewaar gegevens in een archief. Zorg dat het archief geordend en overzichtelijk is, zodat je gegevens makkelijk kunt terugvinden. Dit geldt niet alleen voor het papierwerk, maar ook voor de digitale informatie. Maak regelmatig een kopie van je computerbestanden. Zo heb je een back-up als een computer of schijfje kapot gaat. Geef bestanden een logische naam. Zo kun je het gemakkelijk terugvinden. Bewaar bestanden overzichtelijk. Werk met een code en deel je bestanden in in verschillende mappen.

Tip 3

Ga zorgvuldig om met informatie. Laat gegevens niet zomaar slingeren. Anderen hebben wellicht toegang tot jouw computer. Let erop dat je de privacy van mensen niet schaadt.

Tip 4

Ga zorgvuldig met financiën om. Dit kan veel narigheid voorkomen, zowel voor jezelf als de organisatie:

- Stel een begroting op.
- Bewaak budgetten. Houd uitgaven bij in een kasboek en bewaar bonnetjes. Maak vooraf afspraken over het maximale bedrag waarover jij zelf mag beslissen.
- Vergelijk prijzen en facturen, alvorens iets uit te geven. Houd rekening met BTW. Is de prijs inclusief of exclusief BTW?
- Zorg dat je procedures kent. Denk bijvoorbeeld aan de procedure voor het verkrijgen van contant geld uit de kas of de procedure voor het afhandelen van een factuur. Naar wie moet de factuur toe, wie handelt het af, waar moet de factuur opgeborgen en ingeschreven worden?
- Probeer zo min mogelijk met contant geld te werken. Vermijd vermenging met privégeld. Moet je contant betalen, vraag dan geld uit de kas van de organisatie. Meestal moet je dan voor ontvangst tekenen en achteraf een bonnetje inleveren. Soms ontkom je er niet aan om iets voor te schieten. Vraag dan een bonnetje, zodat je kunt bewijzen dat je iets voor de organisatie hebt voorgeschoten en het dus terug moet krijgen.

THEMA 26 Professioneel werken

26.1 Inleiding

Iedereen die een beroep uitoefent werkt professioneel. Dit schept verwachtingen. Bij het uitoefenen van de werkzaamheden wordt een bepaalde kwaliteit gevraagd. De sportbegeleider is verantwoordelijk om deze kwaliteit te leveren. Om verantwoordelijk te kunnen zijn, moet je beschikken over voldoende kennis en vaardigheden, je moet een goede beroepshouding hebben en je moet weten wat je eigen positie in de organisatie is.

Liana heeft als sportbegeleidster gesolliciteerd bij de klimhal in de stad waar ze woont. Tijdens het sollicitatiegesprek stelde de leidinggevende haar allerlei vragen. Hij vroeg naar haar ervaring, haar opleiding en hij vroeg ook naar de wijze waarop zij met haar werk omging. Liana moest aangeven hoe zij op bepaalde situaties reageerde. De leidinggevende wilde weten in welke mate zij betrokken was bij haar werk en de sporters én hoe flexibel en betrouwbaar ze was. Bij het sollicitatiegesprek was ook een medewerker van P&O aanwezig. Deze medewerker gaf Liana informatie over de organisatie, het arbeidscontract, de werktijden en de CAO.

Als sportbegeleider heb je gekozen om professioneel werkzaam te zijn in de sport. Van een professionele medewerker mag een en ander verwacht worden. Van iedere professionele beroepsbeoefenaar, dus ook van de sportbegeleider mag verwacht worden dat hij over de juiste beroepshouding beschikt en efficiënt en effectief werkt. Ook mag je verwachten dat hij kennis heeft van zijn eigen positie in de sportorganisaties en dit goed geregeld heeft.

De inhoud van dit thema:

26.2 Beroepshouding

26.3 Efficiënt en effectief werken

26.4 Deskundigheidsbevordering

26.5 Eigen functie in de sportorganisatie

26.6 Afspraken en overeenkomsten

26.7 In de sportpraktijk

26-1

26.2 Beroepshouding

Voor ieder beroep is de juiste beroepshouding van groot belang. Of het nu gaat om politieagenten, docenten, topsporters of sportbegeleiders. Ook jij zult in de toekomst worden beoordeeld op je gedrag en houding.

Waar hebben we het over als we spreken van een beroepshouding? Houding heeft te maken met 'reageren'. Beroepshouding zegt dus iets over reageren in je beroep. In sommige beroepen wordt gewerkt met een beroepscode of gedragsregels. In een dergelijk document staan algemeen geldende waarden en normen beschreven. Er is vastgelegd welk gedrag wel of niet toegestaan is in een bepaald beroep. Met beroepshouding bedoelen we iets anders.

Beroepshouding is de manier waarop je reageert op mensen, situaties en gebeurtenissen in je werk. Dit kun je op een goede en op een verkeerde manier doen. Een goede beroepshouding is heel erg belangrijk, vooral voor de kwaliteit van het werk en bij het omgaan met problemen, conflicten en agressie.

Moet je veel veranderen om een goede beroepshouding te krijgen? Deze vraag is niet zomaar te beantwoorden met ja of nee. Soms heb je gedurende je leven al veel geleerd. Dat is dan plezierig, je hoeft dan niets te veranderen. Wel is het belangrijk dat je van jezelf weet dat je het al kunt. Soms heb je door ervaringen al veel geleerd, maar heb je voor je beroep een aantal dingen op een verkeerde manier geleerd. Dat is dan vervelend, want je moet eerst iets afleren en vaak tegelijkertijd weer iets aanleren. En soms heb je nog niets geleerd en is het een kwestie van aanleren en veel oefenen.

Een goede beroepshouding is belangrijk

De beoordeling of iemand wel of niet een goede beroepshouding heeft, is altijd subjectief. Houding is namelijk niet zo makkelijk te meten. Toch zijn er een aantal onderwerpen waar we naar kijken als we iemands beroepshouding beoordelen. We onderscheiden acht onderwerpen.

Beroepshouding:

de manier waarop je reageert op mensen, situaties en gebeurtenissen op je werk, te onderscheiden naar de volgende onderwerpen:

- respect
- betrokkenheid
- echtheid
- emoties
- kritiek
- flexibiliteit
- betrouwbaarheid
- klantgerichtheid

26-2

Uiteraard hangen deze houdingsaspecten nauw met elkaar samen. Om ze te kunnen herkennen en uit te leggen, onderscheiden we ze hier echter wel, om ze later met elkaar in verband te kunnen brengen.

Respect

Ieder mens is uniek. Je mag zijn wie je bent en een ander moet dat respecteren. Dat betekent wel dat van jou hetzelfde verwacht mag worden: de ander accepteren zoals hij is, met zijn sterke én zwakke kanten. Het spreekwoord: “Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet”, illustreert wat respect is.

Iemand respecteren betekent dat je iemand in zijn waarde laat.

Trainer tegen een van de spelers van de groep: “Twan, heb ik je twee weken geleden niet uitgelegd dat die pylonen in een rechte lijn moeten staan? En waarom zetten we die dan weer schuin neer? Misschien moet je straks toch eens even bij de dokter langs om je oren te laten uitspuiten!”

Dit is een voorbeeld van hoe het niet moet. De trainer betuttelt en kleineert Twan, hij gaat respectloos met Twan om.

Betrokkenheid

Betrokkenheid ervaren bij iets heeft te maken met motivatie, sfeer en de mate waarin werk een deel van jezelf is. Je voelt je betrokken bij de mensen waarmee je werkt, maar je hebt ook belangstelling voor het werk en het organisatiebeleid. Je bent bereid iets extra's te doen. Betrokkenheid brengt met zich mee dat je kritisch meedenkt over de gang van zaken en over het werk. Je zult steeds moeten beoordelen of de zaken goed gaan of beter zouden kunnen.

Betrokken zijn bij de mensen waarmee je werkt, vereist inlevingsvermogen. Inlevingsvermogen is belangrijk om collega's en sporters beter te kunnen begrijpen en daardoor beter te kunnen samenwerken of te begeleiden.

Je werkt als sportbegeleider in het fitnesscentrum van een revalidatiecentrum. Stephan is bewoner van het centrum. Jij begeleidt hem zo nu en dan bij de oefeningen. Stephan is 33 jaar, getrouwd en heeft twee kinderen. Tot voor kort had hij een goede baan. Twee maanden geleden heeft hij een ernstig ongeluk gehad waarbij hij gedeeltelijk verlamd is geraakt. Hij verblijft nu in het centrum om te revalideren. Dat kan nog maanden duren.

Stephan is een vechter. Hij wil terugknokken om er voor zichzelf en zijn gezin weer zoveel mogelijk te zijn. Soms heeft hij een dip. Het is vrijdag en je werk zit er op. Op weg naar de uitgang kom je Stephan tegen. "Dag Stephan, prettig weekend en tot maandag", zeg je opgewekt. Dan valt Stephan vreselijk tegen je uit: "Ach man, hou toch op met je 'prettige weekend'! Wat zou er %^*&#@$ nou prettig kunnen zijn aan mijn weekend!? Fijn uit het raam gaan zitten staren zeker? Jongens, jongens, wat een pret!!"

Natuurlijk schrik je als iemand zo op je reageert als Stephan doet. Maar als je je probeert in te leven, begrijp je hem en zijn reactie beter. Waarschijnlijk ervaar je het dan niet als een persoonlijke aanval en heb je veel meer ruimte om open te staan voor hem. Dat is professioneel reageren.

Er zijn twee valkuilen bij betrokkenheid: vooroordelen en medelijden. Als je je inleeft in een ander, dan blijft dat wel jouw inleving en dus jouw interpretatie. Interpretaties kunnen gemakkelijk omslaan in een vooroordeel. Wees je daar bewust en ga er niet klakkeloos van uit dat jouw interpretatie klopt.

Je voelt je betrokken bij Stephan en leeft je in zijn situatie in. "Stephan kan nooit meer de echtgenoot zijn die hij voor het ongeluk was", denk je, "die relatie zal op den duur wel mis gaan."

Of de relatie tussen Stephan en zijn vrouw verkeerd afloopt, is maar zeer de vraag. Dat jij daar zo over denkt, komt door jouw vooroordeel.

De tweede valkuil is een te grote betrokkenheid. Je leeft je zo in dat je met de ander mee gaat lijden. Dat is nogal uitputtend voor jezelf en bovendien ben je dan niet meer in staat om die ander te helpen.

Je collega ligt in een echtscheiding. Je vindt het vreselijk voor haar. Je begrijpt dat ze soms kribbig reageert, dat ze slordige foutjes maakt op haar werk. Je probeert haar zoveel mogelijk te steunen door haar werk uit handen te nemen. En door veel samen te praten en te huilen. Je hebt zo met haar te doen dat je er 's nachts zelf niet van kan slapen.

Echtheid

Het vervolg op respect en betrokkenheid is echtheid. Echt zijn in relatie met anderen, wil zeggen dat je je niet anders voordoet dan je bent. Doe niet net alsof je heel erg geïnteresseerd bent in iemands verhaal als je dit niet bent. En doe ook niet net alsof het je niets doet als je van binnen kookt van woede.

Emoties

In de omgang met anderen spelen emoties een grote rol. Deze gevoelens kunnen positief en negatief zijn. Het gedrag of de woorden van andere mensen kunnen gevoelens van bewondering, verrassing of blijdschap oproepen, maar ook ergernis, woede of minachting.

Een goede beroepshouding vereist dat je met deze emoties, die van jezelf en die van anderen, weet om te gaan. Op je werk mogen best emoties geuit worden, maar dan wél op een volwassen manier, met andere woorden: op een beheerste manier. Ook al uit de ander zijn of haar emoties ongeremd, probeer zelf je emoties onder controle te houden. Daarvoor is het nodig eigen emoties en die van de ander te herkennen en eventueel te verklaren.

Kritiek

Een situatie die vaak leidt tot het ongecontroleerd uiten van emoties, is die van het geven of krijgen van kritiek of feedback. Om dit te voorkomen zul je bereid moeten zijn naar kritiek te luisteren, ook al is die volgens jou onterecht. Naar kritiek luisteren wil overigens niet zeggen dat je dit zondermeer moet aanvaarden. Maar je moet het wel serieus nemen.

Voor een professionele beroepshouding is kritiek van anderen onderzoeken een voorwaarde. Dat geldt overigens ook voor het geven van kritiek. Als je je betrokken voelt, wil je verbeteringen. Je ontkomt dan niet aan het geven van kritiek of feedback.

Flexibiliteit

In je toekomstige beroep is flexibiliteit een belangrijk houdingsaspect. Je bent niet star, je kunt makkelijk iets loslaten als het er om gaat jouw plannen of ideeën uit te voeren. Natuurlijk ga je niet zover dat je met alle winden meewaait, want dan ben je niet betrouwbaar meer.

Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid is heel erg belangrijk bij een beroepshouding. Betrouwbaarheid heeft te maken met 'afspraken nakomen' en met 'het omgaan met vertrouwelijke gegevens'.

Afspraken nakomen is de basis van samenwerking met collega's en de basis van contacten met sporters. Een afspraak is een mondelinge of schriftelijke overeenkomst. Doordat je deze 'overeenkomst' nakomt, kunnen anderen op je bouwen.

Ook op de juiste wijze omgaan met vertrouwelijke gegevens is een signaal van betrouwbaarheid. We spreken dan van integriteit. Bij het omgaan met vertrouwelijke gegevens gaat het erom geen gegevens van persoonlijke en financiële aard door te spelen aan mensen die dat niks aangaat. Sommige organisaties stellen om die reden een privacyreglement op. Hierin staan regels of afspraken hoe om te gaan met gegevens van persoonlijke en financiele aard.

Klantgerichtheid

Een organisatie kan alleen bestaan als er klanten zijn. In sportorganisaties spreken we dan van sporters. De gerichtheid op de vraag van de sporters is een allesoverheersend aspect van beroepshouding. Dit gaat verder dan respect en betrokkenheid.

Bij klantgerichtheid gaat het erom het de sporter (de klant) naar de zin te maken en proberen in zijn behoefte te voorzien. We spreken ook wel van klantvriendelijkheid.

26.3 Efficiënt en effectief werken

Professionele sportbegeleiders werken planmatig. Daardoor zullen de werkzaamheden efficiënt en effectief verlopen. Bij het planmatig werken heb je te maken met het tijdstip en de volgorde van uit te voeren taken. De tijd wordt bewaakt om te voorkomen dat het plan in duigen valt.

Efficiënt en effectief werken:

- efficiënt: zonder tijdverlies
- effectief: doelgericht

26-3

Efficiënt werken

Bij het uitvoeren van taken is het altijd belangrijk de tijd in de gaten te houden. Iets moet op tijd af zijn. Je krijgt maar beperkt tijd voor een bepaalde taak. Een collega moet wachten tot jij klaar bent. Soms moet je van alles tegelijk. Ga zo maar door. Tijdgebrek ligt vaak op de loer.

Pim heeft tussen de middag altijd 45 minuten de tijd om een broodje te eten. Hij loopt ondertussen door het park naar de flat waar zijn oma woont. Hij gaat haar altijd even gedag zeggen. 't Is haasten, maar hij haalt het net. Een keertje overslaan doet hij niet, oma rekent erop dat hij komt.

Het omgaan met de factor tijd heet timemanagement. Managen is het Engelse woord voor regelen. Je regelt dus de tijd. Het gaat om de tijd die je hebt en die je neemt voor bepaalde taken. Jij moet beslissen waar je mee bezig bent en hoe lang dat precies duurt. Je moet zelfs beslissen of je sowieso de tijd neemt voor een bepaalde taak. Misschien stel je het wel uit. Of doe je het helemaal niet wegens tijdgebrek.

Timemanagement:

het regelen van de tijdsverdeling voor werkzaamheden:

- maak een planning op papier
- stel prioriteiten vast
- schat de tijdsduur van een taak in
- overleg met je leidinggevende
- laat eventueel een taak vervallen

26-4

Je tijd goed regelen is best lastig. Denk maar aan het feit dan veel mensen zeggen dat ze het te druk hebben. Druk, druk, druk! Een sportbegeleider moet tijdens de opleiding al allerlei taken plannen.

Effectief werken

Tijd speelt dus een belangrijke rol op het werk. Het werk moet goed, vlot en logisch verlopen. En, de inspanningen moeten het juiste effect hebben. Anders gezegd: medewerkers moeten effectief werken.

De baas van Tommy schrapt het dinsdagmiddagwerkoverleg met de medewerkers. Hij laat de problemen eerst door de jongens op de werkvloer oplossen. Als dat niet lukt hoort hij dat op vrijdagmiddag wel tijdens het wekelijkse borreluurtje. Het blijkt dat de tijd die bespaard wordt nauwelijks ten koste gaat van het pilsje op de vrijdag. Ook de kwaliteit van het werk lijdt er niet onder.

Er wordt bij Tommy nu effectiever gewerkt. Er wordt zelfs tijd bespaard. Een goede zet dus van Tommy's baas. Natuurlijk verwacht die baas van alle medewerkers dat zij hun taak effectief (doelgericht) uitvoeren. Dus goed werk leveren in een zo kort mogelijke tijd. Zo draagt iedereen zijn steentje bij.

26.4 Deskundigheidsbevordering

Om efficiënt en effectief te kunnen werken moet je deskundig zijn. Uiteraard volg je daarom een opleiding, maar ook na je opleiding moet je zorgen dat je deskundiger wordt en deskundig blijft. Met andere woorden: je moet je vak als sportbegeleider bijhouden. Daarmee kun je je carrièrekansen vergroten.

Jijzelf bent de eerste die ervoor zorgt dat je goed je werk doet. Je bent er zelf bij! De hele dag moet je kritisch naar jezelf kijken. Ook betrek je anderen erbij om erachter te komen of je het werk goed doet. Tijdens je werk praat je over hoe het gaat. Over hoe jij het doet. En over hoe anderen hun werk doen. Je geeft elkaar opbouwende kritiek. Af en toe bespreek je jouw werk officieel tijdens een functioneringsgesprek. Kritisch kijken naar jezelf en de kwaliteit van je werk en je eigen deskundigheid in de gaten houden, verwacht men nou eenmaal van elke professionele sportbegeleider. Of een sportbegeleider zijn eigen deskundigheid in de gaten houdt en op een hoog peil wil houden hangt van een aantal voorwaarden af.

Geef een compliment als daar reden toe is

Er zijn drie voorwaarden waaraan je als professional zal voldoen om je eigen deskundigheid te kunnen vergroten. Dus om je carrièrekansen zelf in de hand te houden.

Deskundigheidsbevordering:

het vergroten van je vakspecifieke kennis door:

- betrokken te zijn
- op de hoogte blijven van ontwikkelingen
- initiatief durven en kunnen nemen

26-5

Betrokken zijn

Betrokken zijn betekent dat je geïnteresseerd bent in je werk en de mensen met wie je werkt. Zowel de sporters als je collega's.

Hylke werkt in zijn vakanties met gehandicapten. Hij assisteert tijdens sportvakantiekampen die speciaal verzorgd worden voor mensen met een handicap. Hylke vindt het geweldig om deze mensen te helpen en zou graag meer voor ze willen betekenen.

Hylke wil 'vooruit' in zijn hobby. Hij is heel betrokken bij het werken met gehandicapten en wil daar wel meer mee doen. Misschien wel via een cursus of een opleiding.

Plezier in je werk is fijn. Dat straal je meestal ook uit. Anderen zien dat. Hylke heeft hart voor de zaak. Daarom heeft hij er wel wat voor over om zijn deskundigheid te vergroten.

Iemand die niet betrokken is zal er geen energie in steken. Die komt niet verder, zal zijn deskundigheid niet vergroten en geen stap vooruit maken in zijn carrière. Het is zelfs de vraag of hij zijn werk wel goed doet.

Edo veegt met tegenzin de vloer in de dojo aan. Als hij alles op een hoop heeft, tilt hij een punt van de tatami op en veegt het stof eronder. Dat dat vies is kan hem niets schelen. Hij wil toch stoppen met dit werk.

Edo is niet betrokken bij zijn werk. Hij wil zijn deskundigheid niet eens op peil houden. Hij wil hier geen carrière maken, hij wil weg.

Op de hoogte blijven

Wat kun je doen om je deskundigheid te bevorderen? Is er meer dan gesprekken voeren over het werk? Jazeker, je moet op de hoogte zijn en blijven van ontwikkelingen en de mogelijkheden om jezelf te ontwikkelen. Als je het niet weet kom je niet verder.

Tijdens een feestje vraagt Herman aan Ivar of hij kan uitleggen wat spinning is. Ivar werkt tenslotte in een fitnesscentrum! Helaas weet Ivar niet wat het is. Het enige wat hij de hele dag ziet zijn gewichten en bodybuilders.

Ivar staat met een mond vol tanden. Op deze manier zal hij over 20 jaar alleen nog maar kunnen werken in dit fitnesscentrum waar niks verandert.

Om bij te blijven in zijn vak zou hij om zich heen moeten kijken. Om deskundig te blijven moet hij op de hoogte zijn van ontwikkelingen en van scholingsmogelijkheden.

Ontwikkelingen in je werkveld en beroep zorgen ervoor dat jij je kennis en vaardigheden op peil moet houden. Daarom is het noodzakelijk dat je de ontwikkelingen ook echt volgt. Voorkom dat je achter gaat lopen en de moderne ontwikkelingen niet kunt bijhouden. Dat doe je door:

- vakbladen te lezen (vaak zijn er speciale bladen voor een werkveld, zoals Voetbal International);
- de krant te lezen, hierin lees je over het nieuws uit jouw werkveld;
- te praten met mensen met nieuwe ervaringen (je leert van anderen in je omgeving die nieuwe ontwikkelingen meemaken);
- zelf aan vernieuwingen deel te nemen (als er een nieuwe trend of een nieuw product is kun je het zelf uitproberen);
- (bij)scholing te volgen.

Meestal is er een groot aanbod voor scholing. Zo heb je kortdurende workshops over een thema, cursussen en complete opleidingen. Scholing kan door verschillende instanties verzorgd worden. Zo kan de eigen organisatie het doen. Interne scholing heet dat. Maar het kan ook door een ander gedaan worden die ingehuurd wordt. Externe scholing heet dat.

Initiatief nemen

Als het over deskundigheidsbevordering gaat moet je dus interesse hebben in je werk. En, je moet bijblijven. Daar komt bij dat jij als werknemer er mee aan de slag moet gaan. Je moet er energie in steken. Je moet zelf stappen zetten om je deskundigheid op peil te houden. Initiatief nemen noemen we dat.

Thijs wil hogerop. Hij vindt dat hij goed werk aflevert en wil meer verantwoordelijkheid. Een cursus volgen vindt hij geen probleem. Thijs gaat vanmiddag met zijn leidinggevende een gesprek aanvragen.

Tot welke acties moet Thijs overgaan? Welke vaardigheden moet hij daarvoor bezitten? Je kunt je ook wel voorstellen dat iemand die de noodzakelijke vaardigheden niet bezit, ook niet 'vooruit komt' in zijn werk.

Voor deskundigheidsbevordering moet je informatie kunnen selecteren (je moet bepalen wat belangrijk is voor jou, soms is er te veel informatie beschikbaar of moeilijk te vinden). Vraag eventueel hulp aan je leidinggevende.

Je moet je mening en je scholingsbehoefte kunnen verwoorden. Je moet kunnen vertellen wat je wilt, welke soort scholing je wilt gaan volgen en waarom. Daarvoor moet je de juiste gespreksvaardigheden bezitten. Je hebt ze nodig bij:

- informatie verzamelen; luisteren en doorvragen;
- inzicht in je functioneren; luisteren en doorvragen;
- standpunt bepalen; mening vormen en kunnen formuleren.

Meestal zorgt een leidinggevende voor de mogelijkheden tot deskundigheidsbevordering. Maar je moet zelf ook in staat zijn je carrière te beïnvloeden. Je hoeft niet altijd meteen te veranderen van werkgever. Als je wilt opklimmen in de organisatie moet je meestal veranderen van taak en krijg je een andere verantwoordelijkheid. Vraag om de kansen die je in de organisatie krijgt. Zij zijn daarvoor verantwoordelijk.

De leidinggevende van Thijs geeft hem elke week een aantal knipsels uit een vakblad die voor Thijs interessant zijn. Thijs heeft een briefje geschreven waarin hij vraagt of hij aan een opfriscursus Bedrijfshulpverlening (BHV) deel mag nemen. Hij ondersteunt dit met het argument dat de wetgeving op de veiligheid veranderd is.

26.5 Eigen functie in de sportorganisatie

Als je wilt sporten kun je je gympen aantrekken en naar buiten gaan. Hardlopen bijvoorbeeld of een balletje trappen op het grasveld in het parkje. Sporten doe je echter meestal in een georganiseerd verband. Bij een sportorganisatie die jou de mogelijkheid geeft om je sport te beoefenen.

Zo'n organisatie heeft dus mensen in dienst, al dan niet tegen professionele betaling. Die mensen, zoals sportbegeleiders, nemen een bepaalde positie in. Ze hebben taken en verantwoordelijkheden. Die kennen ze en die voeren ze uit om de sporters van dienst te zijn. Vaak heeft ieder zijn eigen specialisme. Ze vullen elkaar aan. De sportbegeleider heeft andere taken dan de manager. We hebben het dan over iemands functie. Een functie is omschreven in een functieomschrijving.

Functieomschrijving:

een omschrijving van iemands:

- taken
- verantwoordelijkheden
- bevoegdheden

26-6

We lichten de verschillende aspecten van een functie toe.

26.5.1 Taken

Als je aan iemand vraagt wat voor werk hij doet, dan vertelt hij je waarschijnlijk welke taken hij uitvoert. Kijk maar eens naar het volgende voorbeeld.

Maureen komt op een feestje Robin tegen. Ze hebben samen op de sportopleiding gezeten. Ze kletsen al snel over het werk wat ze doen.

Maureen: Waar werk jij dan?

Robin: In Sportion in Arnhem.

Maureen: Een volle baan?

Robin: Jazeker, ik heb zat te doen.

Maureen: Wat dan allemaal?

Robin: Mijn taak is bijvoorbeeld de verhuur van de squashbanen te regelen. Daar komt een hoop bij kijken hoor.

Maureen: Oh ja? Het lijkt mij eenvoudig.

Robin: Nou, je moet eerst kijken of de tijd vrij is. Je mag niets dubbel plannen. Soms moet je onderhandelen over een kortere tijd dan ze willen. Dat moet je opschrijven. Eventueel rackets en balletjes verhuren. Afrekenen. Maar dat mag ik ze ook bij de bar laten doen. De weg wijzen soms, of een kleedkamer openmaken. Dan moet ik melden dat ik de balie verlaat.

Maureen: Zo hé, best wel veel dus!

Maureen en Robin praten over de taken die zij hebben op het werk. Die taken horen bij de functie die ze hebben gekregen toen ze werden aangenomen. Een functie bepaalt dus wat je moet doen, maar dat niet alleen.

Wat voor taak heeft hij?

Een taakomschrijving is een nauwkeurige opsomming van taken. Een rijtje werkzaamheden die bij een bepaalde functie horen. Zo kan in een taakomschrijving staan dat je op vrijdag de voorraad moet controleren en dat je aan het einde van elke dag de kleedkamers na moet lopen.

Als je een taak beschrijft dan gaat het om de inhoud van die taak. Wat moet je precies doen?

Riecky krijgt elke week een overzicht van de taken die zij moet doen. Ze staan netjes uitgeschreven, maar de meeste kent ze inmiddels wel. Ze kan daarom ook van tevoren inschatten of het een zware week wordt of niet. Soms baalt Riecky ervan dat ze op vrijdag al weet dat ze de komende dagen op het werk een hoop saaie klusjes moet doen.

Riecky haalt uit de taakomschrijving veel informatie. Riecky kent al haar taken zo langzamerhand, omdat zij al van alles heeft gedaan. Ze werkt al langere tijd bij deze organisatie. Daarom vindt ze sommige taken leuker dan andere. Dat is haar eigen mening. De ene taak die ze de volgende week moet doen ziet ze wel zitten. Die vindt ze leuk. Een andere werkje vindt ze saai, of misschien juist wel eng.

Ook de leidinggevende van Riecky weet wat de kenmerken zijn van de taken die hij haar opdraagt. Het gevolg is dat hij bepaalde maatregelen neemt bij de samenstelling van Riecky's weektaak.

De leidinggevende kan bijvoorbeeld de volgende maatregelen nemen:

- Hij zorgt ervoor dat er voldoende afwisseling is. Niet de hele dag hetzelfde doen of zelfs meerdere dagen achter elkaar. Hij probeert wat afwisseling in de werkzaamheden aan te brengen.
- Hij zal Riecky bepaalde taken samen met anderen laten uitvoeren. Iemand die ondersteunt. Of, gewoon samen de klus laten klaren.
- Een taak waarbij je je moet concentreren kun je beter 's ochtends doen. De leidinggevende maakt de planning zo dat hij rekening houdt met kenmerken van het werk.

26.5.2 Verantwoordelijkheden

We beginnen met een voorbeeld.

Jill past elke week op bij de buren. Meestal liggen de kleintjes al op bed. Maar soms moeten de ouders eerder weg en dan legt Jill ze in bed. Dat is altijd dikke pret. Tandenpoetsen wordt een zootje. Bij het omkleden vliegen sokken en truien door de lucht. En dan een kussengevecht. Toch zorgt Jill ervoor dat de kinderen rustig gaan slapen. Ze leest een verhaaltje voor en zorgt dat het niet té laat wordt. Als de kinderen in bed liggen, ruimt ze de boel op de overloop en in de huiskamer netjes op.

Als je bij iemand gaat oppassen zoals Jill, moet je weten wat je taak is. Je moet weten wat je moet doen. Daar komt bij dat je ook verantwoordelijkheid draagt. Jill is er verantwoordelijk voor dat de kinderen rustig en op tijd gaan slapen. De kinderen mogen de volgende dag niet doodop zijn of onhandelbaar. En Jill moet zorgen dat het netjes is als de ouders thuiskomen. Als het een puinhoop is, of er is iets kapot gegaan, heeft ze een hoop uit te leggen.

Verantwoordelijkheid;
twee belangrijke punten:

- handelen naar beste weten en kunnen
- verantwoording afleggen

26-7

We werken deze punten uit.

Naar beste weten en kunnen

Jill is verantwoordelijk voor wat zij doet of zegt tijdens het oppassen. Ze moet haar best doen om de taken goed uit te voeren. Ze zal dat naar beste weten en kunnen doen. Dat verwachten de ouders en daar vertrouwen ze op. Oppassen is best een zware taak. Het gaat om de kinderen van een ander. De verantwoordelijkheid drukt zwaar. Je moet je best doen. Als het fout gaat, is dat heel vervelend.

Ook de verantwoordelijkheid die je in je werk hebt, weegt doorgaans zwaar. Je hebt met andere mensen te maken die van jouw kennis en ervaring afhankelijk zijn. Logisch dat een werkgever verwacht dat je je werk naar beste weten en kunnen uitvoert. Een leidinggevende is terecht boos als jij je niet maximaal inzet.

Verantwoording afleggen

Als de ouders thuiskomen zullen ze aan Jill als eerste vragen hoe het ging. Waren de kinderen lief? Hoe laat gingen ze slapen? Is er nog iets geks gebeurd? Heeft er nog iemand gebeld? Jill moet vertellen hoe het gegaan is. Ze moet zeggen wat ze gedaan heeft. En verantwoording afleggen over wat ze gedaan heeft. Ze zal uitleg moeten kunnen geven waarom ze iets op een bepaalde manier gedaan heeft of juist niet.

De ouders beslissen of Jill het in hun ogen goed heeft gedaan en of ze Jill de volgende keer weer vragen de kinderen op bed te leggen.

Zo kan 'verantwoording afleggen' ook een juridische kant krijgen. Als je bijvoorbeeld als zwembadtoezichthouder niet goed oplet en er gaat iets fout met een kind kun je door de directie aangesproken worden. Maar je kunt ook juridisch aansprakelijk gesteld worden. Je krijgt dan met de rechter te maken.

Verantwoording afleggen wordt wel "op het matje geroepen worden" genoemd. Die uitdrukking heeft een negatieve klank. Alsof meteen al vaststaat dat je een fout hebt gemaakt en op je kop krijgt. Onthoud goed dat verantwoording afleggen niet direct betekent dat je een fout hebt gemaakt. Schrik dus niet als een leidinggevende je vraagt uit te leggen waarom en hoe je iets gedaan hebt.

Verantwoording afleggen hoort er ook bij!

25.5.3 Bevoegdheden

De ene medewerker heeft meer verantwoordelijkheid dan de ander. Er is sprake van verschillende taken en bevoegdheden. Heb je bepaalde verantwoordelijkheden, dan moet je ook zelf beslissingen kunnen nemen over de uitvoering van de taken.

Bevoegdheid:

een afspraak over wat jij zelf mag beslissen

26-8

Een bevoegdheid is dus een afspraak over wat jij zelfstandig mag beslissen. Als je je werk als sportbegeleider goed wilt doen, moet je ook mogelijkheden hebben om beslissingen te nemen.

Priscilla is sportbegeleidster bij het wijkwelzijnswerk in Breda. In de herfstvakantie is er voor een groep jongeren uit de wijk een sportmiddag gepland. De weersvooruitzichten zijn echter heel slecht: storm en regen. De leiding besluit de volgende dag een alternatief middagprogramma aan te bieden. Priscilla gaat met haar groepje naar het zwembad. Ze krijgt extra geld mee om met de sporters iets te kopen in de kantine. Hoe ze dat geld met de groep uitgeeft, daarover mag ze zelf beslissen.

Je ziet in het voorbeeld dat Priscilla zelfstandig mag beslissen over de uitgave van snoepgeld. Die bevoegdheid heeft ze. Als sportbegeleider werk je veel samen met of onder een sportleider of sportcoördinator. Meestal zullen zij de bevoegdheid hebben om de zaken te kunnen regelen. Een sportbegeleider voert meestal de taken uit die de direct leidinggevende opgedragen heeft.

26.6 Afspraken en overeenkomsten

Als je besluit met elkaar iets te gaan doen dan houd je je aan de afspraken die daar bij horen. Ga je met elkaar uit en jij bent 'de Bob', dan drink je geen alcohol en breng je de anderen veilig thuis. Dat is afgesproken. De voorwaarde is meestal dat je de volgende keer 'de Bob' niet hoeft te zijn. De eis is in dit geval dat 'de Bob' een goede zelfdiscipline heeft.

In een werksituatie zijn er ook talloze afspraken, voorwaarden en eisen. Die moeten dan ook netjes vastgesteld en vastgelegd worden. Je hebt vast wel een van de term CAO gehoord. Die regelt veel ten aanzien van de positie van de werkers in de sport.

In een professionele organisatie is de positie van een werknemer vastgelegd in de arbeidsvoorwaarden, de arbeidsovereenkomst, de Wet op de Ondernemingsraden en het rechtspositiebesluit.

26.6.1 Arbeidsvoorwaarden

Als je ergens een dienstverband hebt - vast of tijdelijk, kort of lang - heb je als werknemer altijd te maken met arbeidsvoorwaarden. Arbeidsvoorwaarden zijn de voorwaarden waaronder je je werk verricht. Het gaat hier om bijvoorbeeld de hoogte van je loon, de werktijden, doorbetaling in pauzes, reiskostenvergoeding of vakantiedagen. Met die voorwaarden moet je akkoord gaan, anders kun je geen dienstverband aangaan.

Er zijn twee soorten arbeidsvoorwaarden:

Arbeidsvoorwaarden:

- primaire arbeidsvoorwaarden
- secundaire arbeidsvoorwaarden

26-9

Bij de gemeente Nijmegen heeft Marleen het prima naar de zin. Ze werkt bij de afdeling sportstimulering en ondersteunt allerlei leuke projecten in verschillende sporthallen. Ze heeft een vast contract met een redelijk salaris. Ze noemt zichzelf professioneel sportstimulator, maar is gewoon ambtenaar. Dus een 36-urige werkweek, maar nooit om vijf uur thuis.

In het voorbeeld zie je verschillende dingen die geregeld zijn rondom het werk dat Marleen doet. Dat heten de primaire arbeidsvoorwaarden. Ze staan op de eerste plaats. Vooraan dus. De primaire arbeidsvoorwaarden bestaan uit:

- het soort dienstverband (vast, tijdelijk, flexibel);
- het aantal te werken uren per week of per maand;
- salaris, inclusief vakantiegeld en toeslag voor onregelmatige diensten.

De gemeente Nijmegen kent een goede reiskostenvergoeding. Verder zorgt ze voor kinderopvang als dat noodzakelijk is. Het pensioen is voor elke ambtenaar prima geregeld. Dus over de toekomst hoeft Marleen zich geen zorgen te maken.

Tot de secundaire arbeidsvoorwaarden horen allerlei aanvullende vergoedingen of voorzieningen. Voorbeelden: reiskostenvergoeding, kinderopvang, scholingsmogelijkheden en spaarregelingen.

Kinderopvang: secundaire arbeidsvoorwaarde

26.6.2 Arbeidsovereenkomst

Over de arbeidsvoorwaarden moeten werkgever en werknemer het eens zijn. Je gaat niet voor iemand werken als je het over belangrijke zaken niet eens bent. Als je een arbeidsovereenkomst aangaat, dan ontstaan er voor jou en de werkgever rechten en plichten.

Zo ben jij verplicht je best te doen bij het uitvoeren van je werk. Je moet bijvoorbeeld op tijd aanwezig zijn. En de werkgever moet zaken geregeld hebben waar jij weer recht op hebt. Zoals een veilige werkplek. Zowel de werkgever als de werknemer hebben een heleboel rechten en plichten. Die staan vastgelegd in de volgende drie soorten arbeidsovereenkomsten: de individuele arbeidsovereenkomst, de collectieve arbeidsovereenkomst (CAO) en het instellingsreglement.

Arbeidsovereenkomst:

een overeenkomst waar in staat dat de werknemer in dienst van een werkgever - onder bepaalde voorwaarden - arbeid verricht; er zijn drie soorten:

- individuele arbeidsovereenkomst
- collectieve arbeidsovereenkomst (CAO)
- instellingsreglement

26-10

Individuele arbeidsovereenkomst

Als je bij een kleine organisatie gaat werken, die niet is aangesloten bij een bedrijfstak, spreek je de voorwaarden rechtstreeks met elkaar af. Die arbeidsvoorwaarden legt je werkgever schriftelijk vast in een individuele arbeidsovereenkomst met jou.

Bij indoor-kartbaan 'Plankgas' in Westerpoort heeft Huub een contract getekend voor twee seizoenen. Alles heeft hij met zijn nieuwe chef persoonlijk geregeld en laten vastleggen in een individuele arbeidsovereenkomst. Hij is dik tevreden met alle afspraken. Een vriend bij een andere kartbaan heeft zijn zaakjes heel wat minder voor elkaar.

Collectieve arbeidsovereenkomst (CAO)

Bij de collectieve arbeidsovereenkomst zijn de arbeidsvoorwaarden voor een heleboel werknemers tegelijk geregeld. Voor iedereen geldt dan hetzelfde. Omdat het dan niet mogelijk is met individuele werknemers en werkgevers te overleggen, wordt een CAO afgesloten door overkoepelende organisaties die voor de belangen van grotere groepen zorgen. Voor werkgevers zijn dat de werkgeversorganisaties, voor werknemers de vakbonden. Zo is het FNV Sport gelukt een CAO voor de sport te maken.

Collectieve arbeidsovereenkomst (CAO):

arbeidsvoorwaarden die door werkgevers- en werknemersorganisaties zijn overeengekomen voor de duur van één of twee jaar en die gelden voor alle werknemers in een bepaalde bedrijfstak

26-11

Een CAO wordt afgesloten voor de periode van één, hooguit twee jaar. In de CAO worden zowel de primaire als de secundaire arbeidsvoorwaarden geregeld. Ze gelden dan voor de hele sector. Voor iedereen die daarin werkt.

Een CAO mag nooit afspraken bevatten die niet kloppen met de wetgeving op het gebied van arbeid. Daar zorgen degene die de CAO afspreken wel voor. De uitvoering van de afspraken in de CAO moet de werkgever doen in overleg met de ondernemingsraad of medezeggenschapsraad.

Jij hoeft de CAO niet uit je hoofd te leren. Wel moet je hem krijgen als je een contract aangaat bij een organisatie. Let daar op. En als je iets verder uit wilt zoeken kun je terecht bij de afdeling Personeel & Organisatie. Eventueel schakel je de ondernemingsraad, de medezeggenschapsraad of de vakbond in. De vakbond kun je alleen inschakelen wanneer je lid bent.

Christie gaat een contract tekenen voor een baan bij Sporthuis Centrum. Het is een grote vakantieparkorganisatie. Christie gaat vooral in het sportcomplex werken. Zij gaat onder de CAO in de sport vallen. Die heeft ze op een avondje maar eens doorgelezen. Niet slecht denkt ze bij zichzelf. Veel blijkt al vast te liggen. Ze zal morgen vragen hoe de organisatie de CAO uitvoert. Maar ze heeft er alle vertrouwen én ... ze heeft er vreselijk veel zin in.

In de CAO Sport zijn bijvoorbeeld belangrijke afspraken vastgelegd over:

- Arbeidsduur en werktijden
  De gewone werktijd valt tussen 07.00 en 22.00 uur. Logisch dat je na 17.00 uur niet meteen aan het overwerken bent. Sporters zijn veel 's avonds bezig. En in het weekend natuurlijk. Jij werkt als anderen vrij zijn.
- Salarissen
  Het minimumloon voor een bepaalde functie is vastgelegd. Er is als bijlage een heel schema met salarisoverzichten die voor werknemers in de sport gelden. Je kunt zien wat de verschillen zijn tussen betalingen aan sportbegeleiders en sportmanagers.
- Vakantie en vakantietoeslag
  Het aantal vakantiedagen en de hoogte van het vakantiegeld vallen hieronder. Het aantal vakantiedagen ligt meestal rond de 22. En je krijgt 8 % van je salaris als vakantiegeld.
- Onkostenvergoedingen
  Hierbij gaat het bijvoorbeeld om reiskostenvergoeding en tegemoetkoming ziektekosten. De werkgever betaalt jouw kosten voor reizen dat met je werk te maken heeft. En de werkgever betaald een deel van jouw ziektekostenverzekering. Beide is dus een bijdrage die boven op je salaris komt.
- Pensioenregelingen
  Een pensioen is de uitkering die je krijgt uit een pensioenspaarpot zodra je daar oud genoeg voor bent.

Instellingsreglement

In het instellingsreglement van Sporthuis Centrum zijn aparte afspraken over de arbeidsvoorwaarden in de eigen organisatie opgenomen. Ze vullen de CAO Sport aan. Die is voor deze organisatie van toepassing. Het instellingsreglement spreekt de CAO niet tegen. Dat reglement moet ze voor ze aan de slag gaat eerst nog ondertekenen.

Christie weet dat het niet verstandig is te beginnen zonder schriftelijke overeenkomst. Dat heeft ze gehoord van haar oom. Hij had een keer een andere baan al opgezegd. Toen kon hij niet anders en de afspraken werden nog gauw in zijn nadeel veranderd.

Als je het mondeling helemaal met elkaar eens bent over de arbeidsvoorwaarden, zullen er ook niet zoveel bezwaren zijn. Alleen als je het mondeling nog niet eens bent over voor jou belangrijke arbeidsvoorwaarden, bijvoorbeeld je salaris, kun je beter voorzichtig zijn.

26.6.3 Wet op de Ondernemingsraden

Hard en goed werken is een manier om je plek te verstevigen. Je bent en maakt jezelf onmisbaar. Daarnaast heb je als medewerker de positie van medebepaler van wat er gebeurt in de organisatie. Dat doe je door medezeggenschap uit te oefenen. Medezeggenschap betekent dat je als werknemer ook mag meepraten. Het recht op medezeggenschap van werknemers is vastgelegd in de Wet op de Ondernemingsraden. Voor het onderwijs is er een aparte wet, de Wet op Medezeggenschap voor Scholen (WMS).

Op een middag wordt Maaike door haar leidinggevende op het matje geroepen. Ze krijgt te horen dat ze gekort zal gaan worden op haar salaris als ze haar werkbriefjes niet beter invult. Dat invullen is sinds kort ingevoerd. Maaike schrikt en zegt erbij dat ze het eigenlijk altijd al een onnozel plan vond. Te veel inbreuk op de privacy en vrijheid van handelen. Haar leidinggevende zegt dat ze dat dan maar via de medezeggenschapsraad duidelijk had moeten maken.

Elke werknemer helpt mee de organisatie vorm te geven. Die positie moet je ook innemen als je een arbeidsovereenkomst tekent. Dat mag men van je verwachten. Niet dat je direct in de medezeggenschapsraad (MR) of ondernemingsraad (OR) hoeft te gaan zitten.

Wat staat er in je arbeidsovereenkomst?

Maar Maaike had zich van tevoren wel op de hoogte moeten stellen van haar rechten met betrekking tot medezeggenschap. Dan had ze haar positie als werknemer beter kunnen bewaken. Bij medezeggenschap is geregeld dat de werkgever een informatieplicht heeft en dat de MR of OR bij sommige onderwerpen adviesrecht hebben en bij andere onderwerpen een besluit van de werkgever zelfs kunnen afwijzen. Instemmingsrecht wordt dat genoemd.

26.6.4 Rechtspositiebesluit

Als sportbegeleider heb je in een arbeidssituatie bepaalde rechten. Je baan is beschermd door afspraken die horen bij je aanstelling. Met het tekenen van een arbeidsovereenkomst liggen die vast. Ze staan vaak apart genoemd in een rechtspositiebesluit. Dat is een wettelijk geregeld document. We noemen dit het rechtspositiebesluit.

Rechtspositiebesluit:

afspraken die vastgelegd zijn over de rechten

van een werknemer

26-12

Een werkgever moet zich houden aan de regels en wetten die bij de rechtspositie van zijn werknemers horen.

Liana wordt op staande voet ontslagen bij de klimhal. Ze had net het vaste baantje als toezichthoudster gekregen. De reden is het stopzetten van de subsidie die de hal kreeg. Liana vraagt haar oom die bij een advocatenkantoor werkt om advies. Hij zegt haar dat ze moet onderzoeken wat haar rechtspositie is. Volgens hem kan ze niet zomaar ontslagen worden.

Met het afsluiten van een arbeidscontract kreeg Liana verschillende rechten. Die kan ze nalezen in haar contract en het rechtspositiebesluit. Haar ontslag kan ze misschien zelfs aanvechter bij de rechter. Die kijkt goed naar de rechten die vastgelegd zijn en doet dan uitspraak.

26.7 In de sportpraktijk

Liana is aangenomen als sportbegeleidster bij de klimhal in de stad waar ze woont. Op het moment dat ze dat te horen kreeg van haar nieuwe leidinggevende, werd meteen een afspraak gemaakt om haar te introduceren in de sportorganisatie. Ze heeft toen kennis gemaakt met haar collega's en werd geïnformeerd over de organisatie. Daarbij werd niet alleen ingegaan op de organisatiestructuur, maar ook op de functiebeschrijving, de arbeidsvoorwaarden, de werktijden en de CAO. Tijdens haar opleiding heeft ze begrepen dat het belangrijk kan zijn om lid te worden van een vakbond. Liana heeft voor zichzelf al besloten dat ze, op het moment dat ze haar eerste baantje zou krijgen, meteen lid van de vakbond zou worden. Ze heeft de daad meteen bij het woord gevoegd.

Tip 1

Met een goede beroepshouding valt of staat het functioneren van de sportbegeleider. Ga bij jezelf, bij je collega's, bij de sporters en bij je leidinggevende na hoe men tegen jouw beroepshouding aankijkt en wat er nog aan te verbeteren valt.

Tip 2

Ga voor jezelf de volgende vragen na:

- Wat kan ik al goed?
- Wat moet ik afleren?
- Wat moet ik aanleren?

Dit zijn dan je persoonlijke leerdoelen. Met je persoonlijke leerdoelen ga je aan het werk om je beroepsdeskundigheid te versterken. Ga bij je leidinggevende na welke scholing nuttig is en welke mogelijkheden de sportorganisatie kan bieden.

Tip 3

Je bent zelf verantwoordelijk voor het op peil houden van je beroepsdeskundigheid. Een aantal tips:

- Denk na over je carrière. Wat wil je in de toekomst en wat is daarvoor nodig?
- Vraag bij je leidinggevende naar de scholingsmogelijkheden.
- Houd vakliteratuur bij, surf op internet, praat met collega's, bezoek scholingsbijeenkomsten. Met andere woorden ben actief in het bijhouden van je vak.

Tip 4

Werk efficiënt en effectief. Je moet altijd je tijd goed managen. Anders komen sommige taken die je moet doen in de knel. Daarom zijn er wel enkele algemene regels als het gaat over time-management:

- Maak een planning op papier. Dat geeft een goed overzicht en je kunt het aanpassen in plaats van telkens opnieuw bedenken.
- Stel prioriteiten vast. Dus een volgorde van belangrijkheid. Wat komt eerst en wat komt daarna?
- Wees eerlijk bij de inschatting van de tijdsduur voor een taak. Neem iets extra tijd als reserve.
- Overleg goed met je leidinggevende. Doe dat vooraf zodat je samen verantwoordelijk bent voor de planning.
- Laat een taak vervallen als het niet anders kan. Doe datgene wat je doet echt goed. Lever geen half werk onder tijdstress.

Enkele aandachtspunten om zelf effectief te werken:

- Concentreer je op de taak die je hebt. Laat je niet afleiden, bijvoorbeeld door collega's of harde muziek.
- Zorg dat je vooraf klaar bent voor de taak die je gaat uitvoeren. Leg spullen klaar, weet wat je moet gaan doen.
- Houd de werkplek netjes. Zorg voor overzicht. Label of nummer losse dingen.
- Doe taken niet dubbel. Als je bijvoorbeeld iets weglegt, leg het dan direct op de juiste plaats. Dan grijp je raak als je het weer nodig hebt. Vaak heb je dingen meer keren in je handen dus raak grijpen scheelt tijd.
- Bouw routine in. Handelingen die je vaak moet herhalen, plan je achter elkaar. Herhalen gaat sneller dan telkens opnieuw beginnen.

Tip 5

Zorg dat je goed op de hoogte bent van de visie en het hoofddoel van de organisatie waar je werkt. Lees je eigen functieomschrijving goed door, met name de globale taken die daarbij horen. Maak kennis met medezeggenschap, de arbeidsvoorwaarden en de CAO. Deze zijn op te vragen bij je leidinggevende, de afdeling P&O of bij de vakbond. Enkele zaken die in de CAO genoemd staan moet je toch kennen. Als je meer details wilt weten is de CAO voor de sport vrij gemakkelijk op internet te vinden.

Tip 6

Overweeg of je lid wordt van de vakbond. Hier kun je veel baat bij hebben, met name om informatie in te winnen of om je bij te staan als je een conflict met je werkgever hebt. Jij als sportbegeleider moet namelijk op de eerste plaats zelf je rechten kennen en bewaken. Daarom moet je:

- je op de hoogte stellen van je rechtspositie;
- jouw situatie altijd vergelijken met de regels;
- afwijkingen melden aan de juiste personen.

Het kan dus in vervelende situaties zo zijn dat de rechter er aan te pas moet komen. Het is beter om dat te voorkomen. Bespreek eerst dit soort zaken met je leidinggevende en de medezeggenschapsraad.

Tip 7

Zorg dat je je taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden goed kent en dat daarover geen misverstanden bestaan. Soms hebben bepaalde beslissingen grote gevolgen. Ook gevolgen voor de verantwoordelijkheden van je leidinggevende of je collega's. Ook al heb je de bevoegdheid zelf een besluit te nemen, dan is het toch verstandig om overleg te voeren.