



BEGELEID JE SPORTERS

Hoe motiveer je als coach je sporters?

Naast de sporttechnische coaching heb je als coach de taak je sporters te begeleiden bij hun ontwikkeling. Individueel en vaak ook als groep. Je wilt dat ze met veel plezier naar de training en wedstrijd komen en zich goed blijven ontwikkelen.

Een voortgangsgesprek met je sporters tijdens het seizoen is een goede manier om ze te motiveren. Zo'n gesprek levert veel informatie op waarmee je als coach je voordeel kunt doen. Voor de vereniging heeft het meerwaarde als je voor een gezamenlijke aanpak kiest. Maak daarbij keuzes: is het wenselijk dat elke coach sportersgesprekken voert? En vanaf welke leeftijd? Wat zijn de onderwerpen die zeker aan de orde moeten komen? Zijn de ouders erbij betrokken?

Waarom een persoonlijk gesprek met je sporters?

In een individueel gesprek met je sporters krijg je een goede indruk van hun functioneren. Een sporter klopt niet altijd met vragen bij de coach aan. Daar kunnen redenen voor zijn:

- De drempel kan te hoog zijn: straal je als coach genoeg openheid uit?
- Niet alle sporters uiten zich even makkelijk, zeker als ze nog jong zijn.

In een persoonlijk gesprek kom je erachter of een sporter het naar zijn zin heeft en wat zijn wensen zijn. Zorg voor:

- een planning van de gesprekken;
- een leidraad voor het gesprek: doel en inhoud (zie de achterkant van deze kaart).

Wie voert de gesprekken?

Een team heeft soms meerdere begeleiders: een trainer, die de trainingen verzorgt, en een coach, die het team begeleidt bij wedstrijden. Bepaal in overleg wie het best in staat is om de gesprekken te voeren. Of misschien kun je het samen doen. Het is wel van belang dat de sporter zich hierbij 'veilig' voelt.

Wanneer voer je ze?

Houd je sportersgesprekken liefst vóór de voortgangsgesprekken tussen vereniging en coach. Zo kun je als coach informatie van je sporters meenemen in jouw gesprek met de vereniging.

Voer de gesprekken zo veel mogelijk binnen twee weken. Je hebt dan binnen korte tijd een indruk van je groep of team. In het ideale geval voer je gesprekken bij de start van het seizoen, midden in het seizoen en aan het eind. Ontbreekt je de tijd? Beter één gesprek, dan geen!

Wat is het resultaat?

Voor de coach

Individuele gesprekken geven je inzicht in hoe tevreden een sporter is. Heeft hij het naar zijn zin in de groep en bij de vereniging? Is hij tevreden over de manier waarop er wordt getraind en hoe met sporters wordt omgegaan? Hoe ziet hij zijn toekomst bij de vereniging? Wat is zijn ambitie? De coach kan de sporter motiveren en afspraken maken over verbeterpunten.

Voor de sporter

Sporters hebben het gevoel dat zij serieus worden genomen als individu. Zij kunnen hun vragen en wensen uiten over hun eigen functioneren. Maar ook over het functioneren van de coach of over andere zaken binnen de vereniging.

Hoe leg je informatie vast?

Bepaal de manier waarop je de informatie uit de gesprekken met sporters wilt vastleggen. Dit kan bijvoorbeeld in een 'sportervolgsysteem' dat alle resultaten systematisch vastlegt.



Voortgangsgesprek sporters

Tips voor de voorbereiding

- Laat de sporter het gesprek voorbereiden aan de hand van een vragenlijst of bespreekpunten. Maak duidelijk wat het doel van het gesprek is. Door een voorbereiding komt de sporter gericht naar het gesprek. Zo kun je meer uit het gesprek halen. Een vorm van voorbereiding kan zijn: laat sporters je manier van training geven of coachen tijdens een wedstrijd of training typeren aan de hand van een lijst met kwalificaties.
- Zorg voor een rustige plek om je gesprek te voeren. Zorg dat je niet gestoord wordt.
- Houd een vaste tijdsduur aan per gesprek, bijvoorbeeld twintig minuten. Als er aanleiding is om verder te praten, maak je een vervolgspraak.
- Bedenk van tevoren wat je wilt bespreken.
- Naast de sporttechnische ontwikkeling wil je meer te weten komen over de persoonlijke en sociale ontwikkeling. Stel de beleving van de sporter centraal:
 - Heeft de sporter het naar zijn zin?
 - Kan hij of zij omgaan met teleurstelling of verlies?
 - Heeft hij of zij respect voor medesporters, tegenstanders, coach en scheidsrechter?

Tips voor het gesprek

- Zoek de dialoog. Neem de sporter en/of de ouder serieus als gesprekspartner. Hun mening doet ertoe! Laat de sporter praten, luister en stel veel vragen.
- Sluit zo veel mogelijk aan bij de individuele behoeften van de sporter.
- Bied waar mogelijk keuzemogelijkheden.
- Stel eerst de vragen aan de sporter. Voeg zo nodig je eigen observaties toe. Benoem daarbij wat je ziet: *'Ik zie je vaak ..., het valt me op dat ...'*

De opbouw van het gesprek

- **Leid het gesprek goed in**
 - Zorg voor een ontspannen sfeer.
 - Voer een inleidend gesprekje over de laatste wedstrijd of training.
 - Uit aan het begin van het gesprek je waardering over zijn/haar inzet of een concrete handeling van de laatste week of maand: 'Je inzet tijdens de laatste training was weer geweldig!'
- **Start met een paar algemene vragen**
Hoe vind je het gaan binnen de groep?
Heb je er plezier in?
- **Training en wedstrijd**
Wat vind je van de training?
En de wedstrijden? Wat gaat er goed?
Waar ben je tevreden over? Wat zou je anders willen?

- **Sportinhoudelijke ontwikkeling**
Ben je tevreden over je vooruitgang? Wat gaat goed? Waar zie je verbetermogelijkheden? Wat heb je daarvoor nodig?
- **De groep, de omgang met elkaar**
Wat vind je van de sfeer binnen de groep? Waar ben je tevreden over? Wat zou je graag anders willen?
- **Groepsafspraken**
Hoe gaat het met de groepsafspraken? Vind je het voldoende? Noem concrete voorbeelden zoals: lukt het om op tijd te komen?
- **Verenigingszaken**
Zijn er nog zaken binnen de vereniging die je wilt bespreken? Wat zou beter kunnen?
- **Overige wensen**
Nog iets vergeten?
- **Maak tot slot afspraken**
Hoe leggen we verslag? Hoe koppelen we gemaakte afspraken terug?