



**NOC*NSF ACADEMIE
VOOR SPORTKADER**

SCHOLINGS- AANBOD



Academie voor
Sportkader

We winnen veel met sport

Het aantal sporters in Nederland blijft groeien. Jong, oud, man, vrouw, iedereen beleeft plezier aan sport. Dit is mogelijk door de vaak vrijwillige inzet van duizenden trainers, coaches, scheidsrechters en bestuurs- of commissieleden. Samen zorgen zij ervoor dat mensen kennis kunnen maken met de sport en zich erin kunnen ontwikkelen. Want we winnen veel met sport.

Om goede sportomstandigheden te creëren is kennis nodig. Kennis die ervoor zorgt dat je begrijpt wat jouw sporters nodig hebben, hoe je ze kunt stimuleren, hoe je het sportplezier kunt vergroten, hoe je samen tot mooie prestaties kunt komen.



NOC*NSF Academie voor Sportkader zet zich al 10 jaar met succes in voor het opleiden van trainers, coaches en scheidsrechters op sport generieke onderwerpen zoals '4 inzichten over trainerschap', 'Weerbaarheid voor arbitrage', 'Sportief Besturen' en 'Coach de Coach'. NOC*NSF Academie voor Sportkader is opgericht door sportbonden en staat daarmee middenin sportend Nederland.

Op welk niveau een sporter ook speelt, ik hoop dat iedereen veel plezier beleeft aan zijn of haar sport. Ik nodig u van harte uit om ons trainingsaanbod te bekijken en te ervaren wat NOC*NSF Academie voor Sportkader voor u kan betekenen.

Gerard Dielessen
Algemeen Directeur NOC*NSF



Een scholing volgen

Naast individuele inschrijving kun je als organisatie ook een scholing aanvragen. Dit kan een van de genoemde scholingen zijn of een maatwerk traject.

Kwalificatiestructuur Sport

De scholingen van de NOC*NSF Academie voor Sportkader sluiten aan op de Kwalificatiestructuur Sport en gaan uit van kennis en ervaring met het zelfstandig verzorgen van lessen en trainingen aan sporters of het zelfstandig leiden van wedstrijden. Kwalificaties zijn niet vereist. De scholingen worden aangeboden op niveau 3 of 4.

Bewijs van deelname

Bij voldoende aanwezigheid ontvang je na afloop van een scholing een bewijs van deelname. Bij een aantal scholingen kun je ervoor kiezen om een afsluitende praktijkopdracht te maken en deze te laten beoordelen. Als je praktijkopdracht voldoende bevonden is, ontvang je een certificaat. Het volgen van scholingen levert vaak licentiepunten op bij de sportbond. Per sportbond verschilt het of er licentiepunten worden gegeven en hoeveel dit er zijn. Voor meer informatie hierover adviseren wij contact op te nemen met de betreffende sportbond.

Op de website van NOC*NSF Academie voor Sportkader vind je het overzicht van alle scholingen. Deze scholingen zijn sporttakoverstijgend, waardoor je als deelnemer ook inzicht krijgt in hoe men in andere sporten met bepaalde thema's omgaat.

Kijk voor het aanbod bij jou in de buurt op onze website www.academievoorsportkader.nl.

‘Ik heb de scholing Coach de coach gevolgd en heb daar ontzettend veel van geleerd. Wat je leert kun je naast de sportomgeving ook in het dagelijks leven of op je werk toepassen. Ik zou het iedereen aanraden. Het heeft een enorme meerwaarde. Voor de vereniging, voor de andere sporters en voor jezelf als persoon.’

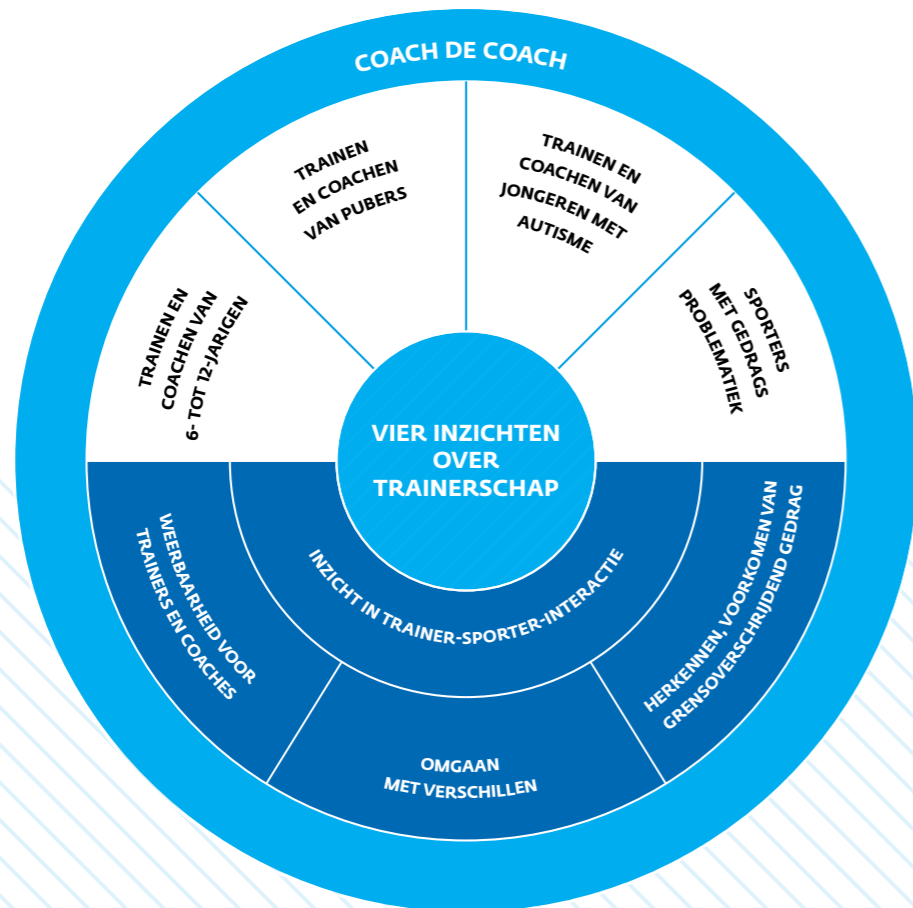
Tycho van Boven (deelnemer Coach de coach)



Samenhang pedagogische scholingen

De scholingen van de NOC*NSF Academie voor Sportkader op het gebied van training en coaching hangen met elkaar samen. De '4 inzichten over trainerschap' is de basis met praktische handreikingen om trainingen te verzorgen en daarbij oog te hebben voor plezier, de ontwikkeling van sporters en sociale veiligheid. Dan zijn er scholingen die

zich richten op het geven van trainingen aan specifieke doelgroepen. Een derde groep scholingen gaat op het gebied van pedagogiek en didactiek meer de diepte in. Tot slot is er een training (Coach de coach) om andere trainers en coaches te helpen betere trainingen te verzorgen vanuit pedagogisch-didactisch perspectief.



■ 4 INZICHTEN
 DOELGROEPEN
 VERDIEPING
 TRAINERSBEGELEIDER

Overzicht scholingen

TRAINERS	AANTAL DAGDELEN
4 inzichten over trainerschap	⊖
Inzicht in trainer-sporter-interactie	⊖ ⊖
Themagericht trainen en coachen van 6- tot 12-jarigen	⊖ ⊖ ⊖
Themagericht trainen en coachen van pubers	⊖ ⊖ ⊖
Trainen en coachen van jongeren met autisme	⊖
Sporters met gedragsproblematiek	⊖ ⊖
Omgaan met verschillen	⊖
Herkennen en voorkomen van grensoverschrijdend gedrag	⊖
Coach de coach	⊖ ⊖ ⊖
Stay cool under pressure	⊖ ⊖
Praktijkbegeleider	⊖ ⊖
Omgaan met sportongevallen en blessures	⊖ ⊖
Sporters met een verstandelijke beperking	⊖
Sporters met een visuele beperking	⊖
Sporters met een auditieve/communicatieve beperking	⊖
Advies op sporttechnisch beleid	⊖
Trainen en coachen van jeugd gericht op een gezonde leefstijl	⊖ ⊖
ARBITERS	AANTAL DAGDELEN
Weerbaarheid voor arbitrage	⊖
Opleiding Scheidsrechterscoach	⊖ ⊖ ⊖
BESTUURDERS	AANTAL DAGDELEN
4 inzichten voor bestuurders	⊖
Sportief Besturen	⊖
Nieuwe inkomsten genereren met slimmere sponsoring en crowdfunding	⊖
Modern besturen	⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖
Kansen voor 50+ sport	⊖
Creatief besturen	⊖
Scoren met social media	⊖
Binden en behoud jeugd (13-18 jaar)	⊖
Vertrouwenscontactpersoon	⊖
VERENIGINGEN	AANTAL DAGDELEN
Sportief Coachen	traject
Coach de coach	traject
Verantwoord alcoholgebruik binnen de sport(vereniging)	⊖
Lang leve de sportouder	⊖
Sportouder een vak apart	⊖
Sport voor iedereen	⊖

Meer informatie over een van de scholingen?
www.academievoorsportkader.nl / opleidingen@nocnsf.nl / 026 483 4400

Pedagogische scholingen

Een aantal scholingen zijn specifiek gericht op het verbeteren van de pedagogische en didactische competenties van trainers en coaches. Hieronder vind je de uitleg van deze scholingen. Meer informatie over alle scholingen is te vinden op www.academievoorsportkader.nl.

4 inzichten over trainerschap

🕒 1 dagdeel

Structureren, stimuleren, individuele aandacht geven en regie overdragen. Dit zijn belangrijke kernkwaliteiten voor trainers en coaches. Tijdens deze scholing krijg je handvatten om je sporters effectiever te begeleiden en een inspirerende, veilige sportomgeving te creëren.

Tijdens de scholing '4 inzichten over trainerschap' breng je je sterke én je ontwikkelbare punten in kaart en reflecteer je op je eigen rol als trainer. Je leert daardoor hoe je je kwaliteiten het best kunt inzetten, ook in lastige situaties. Een voorbeeld hiervan is het aanspreken van sporters op hun gedrag, of sporters meer verantwoordelijkheid te geven tijdens een training waardoor ze zullen groeien als sporter en als mens.

‘Deze vier inzichten vormen een heel praktisch middel voor trainers in elke hoedanigheid en van elk niveau, het is geen doel op zich.’

[Hikmet Weeling, docent](#)

De scholing is geschikt voor elke trainer die openstaat voor persoonlijke groei. Je reflecteert op je eigen handelen. Zowel beginnende als ervaren trainers kunnen zich verder ontwikkelen in hun rol als trainer.

Coach de coach

🕒 2 dagdelen + praktijkbezoek

Iedereen heeft baat bij een goede coach, óók de trainer of coach zelf. Iemand die feedback geeft op pedagogische vaardigheden en als klankbord kan fungeren, tilt coaches én daarmee de vereniging naar een hoger plan.

Deze scholing is geschikt voor ervaren trainers én voor vrijwilligers met pedagogische vaardigheden en ervaring die coaches bij willen staan. Als Coach de coach vrijwilliger ga je sportcoaches binnen jouw vereniging voor langere tijd ondersteunen. Daardoor werk je mee aan een structureel sportief, veilig en stimulerend sportklimaat binnen de vereniging. Zo kan een coach bijvoorbeeld om feedback vragen bij een training die altijd rommelig verloopt. De Coach de coach observeert vanaf de zijlijn en ziet zo andere dingen dan de coach zelf, die volop in de dynamiek betrokken is en zijn of haar handen vol heeft aan het team.

Hikmet Weeling, docent Coach de coach: "Je kunt bijvoorbeeld voorleggen: 'Dit zie ik, zie jij dat ook? Waarom gebeurt dit, denk je?' Best moeilijk, zoals de meeste deelnemers tijdens de scholing ontdekken. Onze hersenen zijn geprogrammeerd om meteen een oplossing, oorzaak of oordeel aan een observatie te verbinden. Dat moet je hiervoor loslaten."

Tijdens de scholing leer je de trainer te laten reflecteren op zijn gedrag en manier van coachen. Welk effect heeft dit op de sporters? Je leert gedrag te observeren (verbale en non-verbale uitingen) en analyseren en je analyse te vertalen in concrete tips: wat gaat er goed, wat kan beter? Verder leer je observaties op een goede manier met de trainer te bespreken.

Themagericht trainen en coachen van 6- tot 12-jarigen

🕒 3 dagdelen

Kinderen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar zijn volop in ontwikkeling. Ze worden zich bewust van wat ze goed of juist minder goed kunnen. Zelfvertrouwen is in deze fase een centraal thema. In deze training leer je zelfvertrouwen bij kinderen tot ontwikkeling te brengen met aandacht voor plezier.

Docente Ine Klosters: "Een coach móet meer bieden dan alleen de technische vaardigheden van de betreffende sport. Het gaat er niet alleen om hoe een pupil een pass moet geven of in welke hoek de bal moet. Kinderen in de leeftijd van zes tot twaalf jaar leren op de sportvereniging allerlei vaardigheden die ze kunnen gebruiken op school, thuis en later in hun verdere leven. De toegevoegde waarde van een sportvereniging en een coach ligt naar mijn mening niet in de medailles, maar in de maatschappelijke functie. Sport is na het gezin en school het derde opvoedmilieu voor kinderen."

‘Dat sommige kids over 20 jaar nog je naam weten, omdat ze zoveel aan je trainingen hebben gehad. Dat is gewoon gaaf!’

[Ine Klosters, docent voor onder meer Themagericht trainen en coachen van 6- tot 12-jarigen en pubers.](#)

In deze scholing leer je om zowel sportieve als pedagogische thema's in je trainingen te verwerken en samen met het kind te ontdekken wat ze allemaal al kunnen en nog kunnen en willen leren. Als coach heb je een belangrijke tool in handen om het zelfvertrouwen van je sporters te vergroten. Natuurlijk houd je als trainer van je sport en wil je die liefde graag overdragen. Maar je hebt ook de kans om aan je trainingen een extra dimensie te geven en echt iets aan het leven van je sporters toe te voegen. Dat maakt het trainen zoveel leuker, ook voor jezelf.

Themagericht trainen en coachen van pubers

🕒 3 dagdelen

Pubers voelen zich vaak onzeker. Hun lichaam verandert, maar ook hun ideeën en identiteit. De zoektocht naar zelfstandigheid levert soms harde confrontaties op met de mensen om hen heen. De fase waarin ze zitten is anders dan die van jonge kinderen en dat vraagt om een heel andere benadering, ook door jou als trainer.

‘De waarde van een coach ligt niet in medailles, maar in het feit dat je iets toevoegt aan het leven van je sporters.’

[Ine Klosters, onder meer docent Themagericht trainen en coachen van 6- tot 12-jarigen en Pubers](#)

Tijdens deze scholing leer je over de werking van het puberbrein, jezelf te verplaatsen in pubers en hun (best drukke) leven en leer je om trainingen aantrekkelijker te maken. Ook is er aandacht voor wat er gebeurt in je hersenen wanneer je plezier hebt en waarom het belangrijk is om oefeningen uitdagend en leuk te maken.

Tenslotte leer je om pubers echt te betrekken bij je training door ze zelf steeds meer verantwoordelijkheid te geven en de regie aan hen over te dragen. Je organiseert je training zo dat je pubers zowel sportief als persoonlijk voldoende uitgedaagd worden. Je komt gegarandeerd terug met nieuwe inzichten, inspiratie en veel praktische trainingsvarianten.

Trainen en coachen van jongeren met autisme

🕒 1 dagdeel

Een kind met autisme verwerkt prikkels anders dan andere kinderen. Dat kan zorgen voor onrust of onbegrip, zowel bij het kind zelf als direct betrokkenen. Leer autisme herkennen en ermee omgaan.

Kinderen met autisme moeten een sport en een sportvereniging eerst ervaren om te weten of ze het leuk vinden. Elk kind met autisme heeft een eigen manier om zich op zijn gemak te voelen. Nieuwe omstandigheden zijn lastig, routine is er nog niet en ze voelen zich vaak onbegrepen. In deze scholing leer je autisme herkennen en de behoefte van kinderen met autisme te begrijpen.

Een kind met autisme heeft veel structuur en houvast nodig, nog meer dan andere kinderen. Je leert dan ook structuur en voorspelbaarheid aan te brengen binnen een training of wedstrijd. Je leert je communicatie en materiaalgebruik aan te passen aan de sporter met autisme: die heeft vaak meer bedenktijd nodig om een opdracht uit te voeren, soms omdat hij met zijn gedachten ergens anders is, maar soms ook omdat hij in gedachten al vele stappen verder is dan jij. Omgaan met deze verschillen in een team, zodat zowel de sporter met autisme als de rest van het team en jijzelf plezier aan de training of wedstrijd beleven, vormt de basis voor deze scholing.

Inzicht in trainer-sporter-interactie

🕒 2 dagdelen

De sportvereniging is de plek bij uitstek waar kinderen te maken krijgen met doorzettingsvermogen, samenwerken voor een gemeenschappelijk doel en omgaan met winst en verlies. Jij mag ze daarin begeleiden als trainer of coach. Tijdens deze scholing leer je luisteren, zoeken, observeren en de sporter strategieën en tools aan te reiken die bij hem of haar passen.

De scholing 'Inzicht in trainer-sporter-interactie' biedt inzicht in de dynamische relatie die je als trainer met je sporters hebt. Aan de hand van het 5 g-model leer je het gedrag van jouw sporter te begrijpen. Tevens krijg je inzicht in jouw eigen gedrag en in de achterliggende gedachten en overtuigingen die daaraan ten grondslag liggen.

Als trainer ben je in de unieke positie om jonge sporters een extra zetje te geven in het leven. Om degene te zijn waarvan ze later zeggen: 'Die trainer is heel belangrijk voor me geweest.' Leer echt kijken naar het kind en ontdek waaróm het zich gedraagt zoals het zich gedraagt.

Sporters met gedragsproblematiek

🕒 2 dagdelen

Hoe geef je kinderen met gedragsproblemen dat ze nodig hebben van jou als trainer of coach, terwijl je de rest van het team niet uit het oog verliest? Tijdens deze scholing krijg je veel tips en trucs om hier beter in te worden.

Als trainer of coach van sporters met gedragsproblematiek is het belangrijk om je bewust te zijn van je eigen rol en gedrag. Kunnen reflecteren op je eigen handelen is met deze doelgroep belangrijker dan probleemgedrag bij de sporter herkennen. Dit is niet bepaald eenvoudig, want kritisch zijn op je eigen houding en trainingsvoorbereiding vereist durf en zelfkennis.

Bij deze scholing gaat het om ongewenst gedrag dat voortkomt uit erkende stoornissen zoals ADHD (concentratie- en aandachtsproblemen) of ODD (opstandig en ongehoorzaam). Hoe bied je sporters met deze gedragsproblemen een veilige en stimulerende sportomgeving waarin ze zich kunnen ontwikkelen?

Sporters met gedragsproblematiek is een hands-on training waarbij je je eigen gedrag ten opzichte van kinderen met gedragsproblematiek onder de loep neemt. Je leert om communicatie en trainingen aan te passen aan de sporter met gedragsproblematiek en zodoende een veilige en gestructureerde sportomgeving te creëren. Je kunt er voor zorgen dat sporters met gedragsproblemen zich thuis voelen bij jou, in het team en binnen de vereniging.

Herkennen en voorkomen van grensoverschrijdend gedrag

🕒 1 dagdeel

Een groot deel van de Nederlanders krijgt ooit te maken met ongewenst of grensoverschrijdend gedrag. Denk hierbij aan bijvoorbeeld agressie of seksuele intimidatie. Doortastend optreden van een coach of trainer is noodzakelijk. Door op tijd te zien wat er gebeurt én de beschikking te hebben over de juiste tools voor een gepaste reactie, kun je de schade beperken of erger voorkomen.

Onder grensoverschrijdend of ongewenst gedrag valt pesten, seksuele intimidatie, beledigen en lichamelijke of verbale agressie. Iedereen maakt wel eens een dergelijke situatie mee. Tijdens deze scholing leer je hoe je op mensen af kunt stappen en zaken bespreekbaar kunt maken. Daarnaast leer je vroege signalen te herkennen en word je je bewust van je eigen invloed.

Docent Henriët van der Weg: "Een trainer heeft ontzettend veel invloed in het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag. Tijdens deze training word je je bewust van je eigen rol. Vaak gaan er stappen vooraf aan ongewenst gedrag: die kun je leren herkennen. Belangrijk daarbij is vooral om goed te observeren, uit te spreken wat je ziet en niet te snel (verkeerde) aannames te doen."

Omgaan met verschillen

🕒 1 dagdeel

'Sportplezier voor iedereen' is een belangrijk motto binnen de sport. 'Iedereen', dus ongeacht culturele achtergrond, huidskleur, religie of seksuele voorkeur. Steeds meer verenigingen zijn een veelkleurige afspiegeling van de samenleving. Dat is mooi, maar in de praktijk is het voor veel trainers en coaches lastig een sportklimaat te creëren waarin iedereen zich werkelijk thuis voelt en met respect bejegend wordt. Een klimaat waar van uitsluiting en discriminatie (denk aan pesten, foute grappen of fysieke intimidatie) geen sprake is.

Deze scholing richt zich op het vergroten van bewustwording en de houding van de trainer en coach zelf en op het aanreiken van praktische handvatten als:

- › Hoe werken de subtiele, vaak onzichtbare, mechanismen van uitsluiting?
- › Hoe herken je deze mechanismen in de praktijk, hoe maak je ze bespreekbaar en hoe buig je dit om naar een respectvol sportklimaat?
- › Wat kun je aan het begin van een seizoen doen om te zorgen dat iedereen zichzelf kan en durft te zijn?
- › Hoe zorg je ervoor dat iedereen 'de kracht van verschil' niet alleen respecteert maar ook waardeert?

Stay cool under pressure

🕒 2 dagdelen

Sport is emotie. Soms neemt dit in negatieve zin de overhand en is er sprake van verbaal of zelfs fysiek geweld. Je ziet het regelmatig in de media, maar je herkent het ongetwijfeld ook vanuit situaties waar jijzelf als trainer, coach of teambegeleider bij betrokken bent geweest. Je wilt iets doen om de gemoederen tot bedaren te brengen. Hoe herken je een situatie vóór die escaleert? En hoe handel je op de juiste manier - zowel verbaal als non-verbaal?

Het is belangrijk dat je het gedrag van je eigen sporters in spanningsvolle situaties herkent: wat zijn de belangrijkste kenmerken en hoe kun je tijdig grenzen stellen? In de praktijk is het helaas vaak zo dat je de situatie pas herkent als het al te laat is. Het is dan van belang dat jij je niet mee laat voeren in de emotie van het moment. Je moet je hoofd erbij houden. Communiceren doe je op veel manieren: niet alleen met taal, maar ook met lichaamshouding, gezichtsuitdrukking en gebaren. Tijdens deze bijscholing leer je verbaal en non-verbaal op zo'n manier te reageren, dat je bijdraagt aan de-escalatie van de situatie.



Remco Haring
Coördinator NOC*NSF
Academie voor Sportkader

‘In de sport gaan plezier en ambitie hand in hand. Voor de sporter, maar ook voor de trainer, coach en de official. Onze enthousiaste en ervaren docenten helpen jou verder met je ontwikkeling, zodat jij sporters nog meer plezier kan laten beleven tijdens het uitoefenen van hun passie.’