



RAPPORT

VISIE IN DE ZAAL

JUNI 2023



INLEIDING

De KNGU heeft als doel dat in 2028 een excellent, veilig en positief sportklimaat in de gehele gymnsport de norm is. Het realiseren van dit doel vraagt om inspanning en (door)ontwikkeling van het gehele gymnsportlandschap; van het basisaanbod van de KNGU, tot het handelen van de trainers-coaches in de zalen en de vaardigheden van clubbestuurders. De aanbevelingen in het rapport "Ongelijke leggers" en de recent ontwikkelde Visie op de Gymnsport geven houvast en richting aan de te maken ontwikkeling. In deze visie wordt het (sport)plezier en de ontwikkeling van de sporter centraal gezet. Het project Visie in de Zaal vormt samen met drie andere projecten een programma om het doel in 2028 te realiseren. De andere projecten zijn:

- Visie in het basisaanbod
- Sociaal Veilige Clubs
- Het nieuwe winnen

De vier projecten binnen het programma hebben ieder hun eigen rol en bijdrage om de aanbevelingen en visie te vertalen naar de praktijk, op weg naar het gestelde doel in 2028. Het opdrachtgeverschap van het totale programma en de projecten Visie in de Zaal, Visie in het Basisaanbod en Sociaal Veilige Club liggen bij Remco Boer (algemeen directeur KNGU). Het opdrachtgeverschap van Het nieuwe winnen ligt bij Jeroen van Leeuwen (technisch directeur KNGU). Het project Visie in de Zaal richt zich op de huidige status in het gymnsportlandschap en hoe dit zich verhoudt tot de Visie op de Gymnsport. De uitkomsten van dit project geven input voor de overige projecten binnen het programma en daarmee aan de (door)ontwikkeling van het basisaanbod van de KNGU.



VISIE OP DE GYMSPORT

De visie op de gymnsport is de rode draad binnen dit onderzoek. De mens achter de sporter staat hierin centraal. In de visie staat beschreven hoe het duurzaam (sport)plezier en de ontwikkeling van de sporters optimaal gestimuleerd wordt. De visie vormt een positieve basis om de gymnsport te helpen ontwikkelen met het doel om het mooie van de gymnsport te bewaken en te beschermen en tegelijkertijd de kansen te verzilveren. Als we de bovenstaande kenmerken matchen met alles wat er in de wetenschap bekend is over de bronnen van plezier en ontwikkeling én de kansen en uitdagingen in de maatschappij, komen we tot zeven thema's die bijdragen aan plezier in de gymnsport. Dit gaat zowel over de inhoud van het sportaanbod als over de wijze van begeleiding en geldt voor alle disciplines en leeftijden. De zeven thema's worden hieronder kort toegelicht, het totale visie document is op de site te vinden:

<https://dutchgymnastics.nl/assets/Documenten/Strategie/KNGU-visie-op-de-gymnsport-samenvatting.pdf>

Verantwoord bewegen

Verantwoord bewegen begint met een brede motorische ontwikkeling (BMO). Dit legt de basis voor het aanleren van uitdagende nieuwe vaardigheden en een leven lang plezier in sport en bewegen. Vandaag iets kunnen dat je gister nog niet kon, daarin schuilt plezier. Breed motorische ontwikkeling heeft een positief effect op de gezondheid, participatie en persoonlijke ontwikkeling (zie pagina 10 van het visie document voor meer toelichting). Verantwoord bewegen vraagt daarnaast om balans en diversiteit in het trainingsprogramma. Het is bijvoorbeeld belangrijk om voldoende rust en ontspanning in te bouwen en te variëren in de wijze van trainen. Zo hoeft een conditietraining niet altijd in een zaal plaats te vinden. Aangezien de gymnsport een impactvolle sport is, is zorg en aandacht voor lichaam én geest onlosmakelijk verbonden met een duurzame plezierige sportbeleving.



Samen sporten

Mensen zijn sociale wezens en samen met anderen sporten zorgt voor een goed gevoel. Sporters motiveren elkaar. Omdat de gymnsport geen competitiesport is, zal extra aandacht geven aan het vormen van een team en stimuleren van teamgevoel hierbij helpen. Het gevoel bij een team te horen is vaak een van de hoofdredenen om een sport langer te blijven doen.

Ergens naartoe werken

Weten waar je naartoe werkt, zorgt voor motivatie. Het stellen van doelen geeft richting. Dit geldt zowel voor korte termijn doelen, zoals het leren van een nieuwe beweging, als voor lange termijn doelen, zoals het meedoen aan een wedstrijd of optreden. Wanneer er doelen gesteld worden, zijn er ook successen te vieren of nieuwe dingen te leren, dit geeft een sporter het gevoel dat hij verder komt in zijn sport. Hierdoor blijft het op ieder niveau leuk om te doen. Bij het behalen van een doel komt endorfine vrij, dit geeft een goed gevoel.

Inspelen op de belevingswereld

We maken onszelf relevant door onderdeel te zijn van de wereld van de gymnsporter. Hoe die wereld eruitziet is onder andere afhankelijk van de fase waarin een gymnsporter zich bevindt. Hierover lees je meer in het hoofdstuk: de zeven fases van de gymnsporter. Met deze kennis kunnen we tijdens trainingen beter inspelen en aansluiten bij zijn dagelijkse leven of belangrijke thema's die spelen. Inspelen op de actualiteiten in trainingen of maatschappelijke trends kan een goede manier zijn om verbinding te maken tijdens trainingen en andere activiteiten.

Vergroten intrinsieke motivatie

Een kenmerk van de gymnsport is dat er vaak al jong gestart wordt met het trainen door kinderen. Denk aan bewegen met nijntje waar een kind vanaf 2 jaar al aan mee kan doen. Om (zulke jonge) kinderen zo goed mogelijk te begeleiden moet je als trainer snappen wat de pedagogische basisbehoeftes zijn en hiermee kunnen werken.



Er zijn drie universele psychologische basisbehoefte van de mens: autonomie, binding en competentie. Hoe meer aan deze drie wordt voldaan hoe meer we geneigd zijn om een activiteit te blijven doen en intrinsieke motivatie voelen.

Autonomie: Het belang dat gymsporters hechten aan vrijheid, zelf keuzes maken en verantwoordelijk zijn voor de dingen die zij interessant vinden en doen. Autonomie floreert wel bij heldere kaders waarbinnen een sporter zijn eigen weg kan en mag vinden.

Binding: De behoefte van gymsporters om gewaardeerd en gerespecteerd te worden. Ze willen ergens bij horen en verlangen naar aandacht en erkenning.

Competentie: Het gevoel van gymsporters dat zij 'iets' kunnen. Dat ze bijvoorbeeld een bijdrage leveren aan hun team of het gevoel hebben succesvol te zijn door het aanleren van een nieuwe vaardigheid, zowel binnen als buiten de sport.

Stimuleren groei-mindset

Leren = groeien. Iedereen is verschillend en kan op zijn eigen niveau veranderen en zich ontwikkelen. Inzet is de sleutel. De overtuiging dat vaardigheden te ontwikkelen zijn is daarbij essentieel. Veranderen en groeien doe je door ervaringen op te doen en inspanning te leveren. Fouten maken is onderdeel van het groeiproces. Dit zorgt voor plezier in leren en ontwikkelen.

Afstemmen in de omgeving

Een gymsporter staat nooit alleen. Gedurende de kindjaren van de sporter geldt er wederkerige verantwoordelijkheid binnen de driehoek ouder-school-trainer. In zijn latere leven moet de sporter op zijn omgeving kunnen bouwen, maar moet de omgeving ook op de sporter kunnen bouwen. Hij moet zichzelf inmiddels zo goed kennen dat hij weet waar zijn sterke en uitdagende punten liggen. Zo kan hij beter en op tijd aangeven wanneer er sprake is van te grote belasting.

Gymsport is een sport die onlosmakelijke verbonden is aan een intensieve, veelal individuele en op maat gemaakte begeleiding. Kinderen kunnen er al vroeg mee beginnen.



Het aanleren en uitvoeren van de oefeningen vraagt om nauwgezetheid. Enerzijds om blessures te voorkomen, die kunnen optreden wanneer een oefening niet goed uitgevoerd wordt, anderzijds om het esthetische karakter van de sport. De zeven thema's die bijdragen aan duurzaam plezier in de gymnsport zijn ondersteunend aan elkaar. Mensen die plezier beleven en op hun eigen niveau uitgedaagd worden blijven de sport langer doen en ontwikkelingen zich optimaal.



ONDERZOEKSOPZET

Projectteam:

- Het team bestaat uit de opdrachtgever, een pedagogisch adviseur, Opdrachtgever: Remco Boer, algemeen directeur
- Projectleider: Patrick Roël, pedagogisch adviseur
- Projectteamlid: Ayla Wilbrink, kennis & informatiemanagement
- Projectteamlid: Beau Pijlman, stagiaire
- Projectteamlid/adviseur: Janna Buitenrust-Hettema, kennis & informatiemanagement

Doel: Inzicht krijgen in de huidige status in het gym sportlandschap en hoe dit zich verhoudt tot de Visie op de Gym sport.

Doelgroepen: Sporters (en hun ouders), Trainers-coaches, Juryleden en Clubbestuurders.

Onderzoeksvraag: Hoe verhoudt de huidige trainings-/lessituatie in de zaal zich ten opzichte van de Visie op de Gym sport?

Onderzoeksvorm: Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag zijn twee onderzoeksvormen gekozen.

1. Interviews

De interviews met sporters (en hun ouders), trainers-coaches, juryleden en clubbestuurders hebben het doel om te achterhalen wat hun visie op de gym sport is, wat ze vanuit hun rol willen bijdragen, waar zij energie van krijgen en welke uitdagingen zij tegen komen. De interviews zijn onder leiding van een extern marktonderzoeksbureau (Ledenpeilingen.nl) uitgevoerd en vonden online plaats via Whereby. Tijdens deze interviews is niet expliciet gevraagd naar de thema's van de Visie op de Gym sport, dit om zo min mogelijk te sturen in het gesprek. Naderhand worden de interviews naast de Visie op de Gym sport gelegd om de overlap en de verschillen te kunnen benoemen. Op basis van een specificatielijst (locatie, leden aantallen, disciplines) zijn er random clubs benaderd voor deelname. De clubs zijn via e-mail benaderd door de KNGU. Wanneer de clubs over wilden gaan tot deelname werd het contact overgenomen voor Ledenpeilingen.nl voor het inplannen en uitvoeren van het interview.



2. Meekijksessies in de zaal

De meekijksessies (observaties) in de zaal hebben het doel om het beeld van de situatie tijdens de trainingen en lessen in de praktijk te verscherpen. Deze meekijksessies zijn gedaan door medewerkers van de KNGU. Hierbij is een onderscheid gemaakt in het "wat" en het "hoe" tijdens de trainingen/lessen.

Onder het "wat" valt de inhoud. Hierbij staan vragen centraal als: "uit welke onderdelen bestaat de training, welke materialen worden gebruikt en hoe is de verhouding arbeid/rust?". De interactie tussen de trainer-coach en de sporters en de sporters onderling valt onder de "hoe". De vier inzichten van trainerschap die de basis bieden voor het "hoe" bestaan uit:

- Structureren: Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.
- Stimuleren: Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.
- Individuele aandacht: Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.
- Regie overdragen: Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

Door als trainer-coach invulling te geven aan de 4 inzichten speel je als trainer-coach in op verschillende thema's binnen de visie, zoals het stimuleren van de intrinsieke motivatie (autonomie, binding en competentie) en het inspelen op de belevingswereld. Om de meekijksessies te verwerken is gebruikgemaakt van een formulier dat na elke sessie werd ingevuld voor de KNGU-medewerker. Op het formulier werden de verschillende onderwerpen gescoord:

- Wel of niet gezien/aanwezig.
- Wanneer wel gezien/aanwezig, scoren van de "kwaliteit".
- Ruimte voor opmerkingen.

Op basis van een specificatielijst (locatie, ledenaantallen, disciplines) hebben de accountmanagers van de KNGU contact gezocht met specifieke clubs. Hierbij is gekozen om clubs te benaderen waar de accountmanagers geregeld contact mee hebben. Tijdens de meekijksessies komt de KNGU letterlijk in de zaal meekijken en dit vraagt een bepaalde mate van vertrouwen en afstemming.



Disclaimer

Bovenstaande onderzoeksopzet is tot stand gekomen met als doelstelling een eerste indruk te krijgen van hoe de visie in de gymnsport van de KNGU zich verhoudt tot de praktijk. Omdat niet alle disciplines zijn bevroagt en de aantallen laag zijn, kan er uit de resultaten van dit onderzoek geen conclusie getrokken worden die garant staat voor het totale gymnsportlandschap. Wel kan er binnen dit onderzoek gekeken worden welke thema's als rode draad opvallen.





RESULTATEN

INTERVIEWS LEDENPEILINGEN

In totaal zijn er 29 interviews afgenomen bij vier doelgroepen;

- 8x met clubbestuurders
- 5x met juryleden
- 9x met sporters (en hun ouders)
- 7x met trainers-coaches

Ledenpeilingen.nl heeft een uitgebreide rapportage opgeleverd van de interviews. De hoofdlijnen uit dit rapport worden hier uitgelicht. (eventueel toevoegen: Voor extra informatie en verdieping verwijzen wij naar het rapport van Ledenpeilingen.nl) + link)

In het grootste deel van deze interviews is door de respondenten benoemd dat het mogelijk maken van het sporten op zich (faciliteren) en het plezier van de sporters belangrijk is. Dit wordt specifiek aangegeven door trainers-coaches, bestuurs- en juryleden. De sporters gaven aan dat zij tevreden zijn over hun club omdat zij hier kunnen (gym)sporten en nieuwe dingen kunnen leren. Trainers-coaches geven aan dat zij doelen gebruiken om ergens naar toe te kunnen werken en succes te kunnen behalen. Daarnaast vinden de verschillende doelgroepen het belangrijk dat de sporters een veelzijdig sport aanbod krijgen, in een groep sporten en dat de omgeving van de sporters voldoende betrokken is. Wat betreft het laatste punt is verschillende keren aangegeven dat ondersteuning van ouders van kinderen die hun sport op topsportniveau beoefenen aandacht verdient.

De geïnterviewden gaven ook aan dat advies, betrokkenheid en ondersteuning van de KNGU op praktische zaken gevraagd is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan ondersteuning over het besturen van een club op financieel gebied. Ook werd er genoemd dat de regels voor opleidingen en bijscholingen (te) streng zijn en het te kort aan juryleden zorgt voor een verhoogde (werk)druk.



RESULTATEN

MEEKIJKEN IN DE ZAAL

Resultaten Meekijken in de zaal (wat)

Voor de meekijk sessies in de zaal zijn in totaal veertien trainingen/lessen en drie wedstrijden bezocht, verschillend in discipline en niveau. Per meekijk sessie zijn er minimaal twee medewerkers van de KNGU aanwezig geweest (vier ogen principe).

Op basis van de resultaten meekijk sessies is bij alle clubs een duidelijke opbouw te zien training of les. De trainers-coaches en sporters zelf hadden zichtbare kennis van de materialen en hoe deze te gebruiken. Bij bijna alle trainingen/lessen werd hulpverlening geboden door middel van matten, blokken of andere materialen en daar waar nodig rekening gehouden met de fysieke belastbaarheid van het individu. Het overgrote deel van de trainingen/lessen bevatte variatie in de organisatie vormen. De breed motorische oefenvormen zijn terug te zien bij twee derde van de meekijk sessies. Het rekening houden met de mentale belastbaarheid werd bij net iets meer dan de helft waargenomen.

Resultaten Meekijken in de zaal (Hoe)

De onderdelen binnen het thema "structuren" worden bij bijna alle sessies waargenomen en ook de kwaliteit wordt als hoog beoordeeld. Er zijn duidelijke afspraken en het lijkt of iedereen weet wat er van hem of haar wordt verwacht. Binnen "stimuleren" kwam naar voren dat er veel complimenten werden gegeven. De kwaliteit van deze complimenten werd als gemiddeld beoordeeld. Dit had bijvoorbeeld te maken met hoe concreet de complimenten waren. Het stellen van open vragen is bij iets minder dan de helft niet gehoord. Als dit wel werd gedaan was de kwaliteit van de vragen redelijk. De samenwerking tussen sporters is het minst waargenomen, namelijk bij één derde van de meekijk sessies. Er werd bij alle meekijk sessies individuele aandacht gegeven aan de sporters. Binnen het onderdeel regie overdragen werd bij één derde gewerkt met eigen proces doelen en bij minder dan de helft was te zien dat de feedback richting de sporter werd uitgesteld nadat de sporter zelf had gereflecteerd.



ANALYSE

In de resultaten van de interviews en de meekijksessies zijn verschillende zaken opvallend. Ten eerste komt uit het gehele onderzoek sterk naar voren dat het plezier van de sporters belangrijk is en wordt gezien als de grootste/belangrijkste bijdrage van de gymnsport. Dit komt terug in de interviews en is ook te zien in de verschillende zalen. Dit beeld sluit goed aan bij de positie van "plezier" binnen de visie op de gymnsport. De verschillende thema's binnen de visie die benoemd zijn als ondersteunend aan het sportplezier en de ontwikkeling van sporters worden voor een deel teruggehoord. Zoals het samen sporten, ergens naar toe werken en een goede afstemming met de omgeving van de sporter.

In de praktijk (tijdens de trainingen) is terug te zien dat de trainingen en lessen op een gestructureerde wijze worden vormgegeven. De inhoud van de training (de "wat") ziet er voorbereid uit. De onderdelen tijdens de trainingen worden vaak van tevoren besproken. Ook de onderlinge afspraken en kaders (structureren als onderdeel van de "hoe") lijken heel duidelijk te zijn. Over het algemeen weten de sporters waar ze aan toe zijn en wat er van hen wordt verwacht. De basis lijkt daarmee in orde. Plezier en ontwikkeling van de sporters staat centraal en er is een structuur met heldere afspraken binnen de trainingen/lessen.

Uit de resultaten van de interviews en meekijksessies zijn ook verschillende ontwikkelingspunten naar voren gekomen. De ontwikkelingsruimte zit in:

- **Ondersteuning op concrete vraagstukken voor de verschillende doelgroepen.**

Tijdens de interviews zijn verschillende concrete vraagstukken benoemd waar ondersteuning op gevraagd wordt. Zoals de financiële kant van besturen, de rol van ouders en het omgaan met een te kort aan juryleden.

- **Implementatie en concretisering van de visie op de gymnsport.**

De doorvertaling van het gedachtegoed van de visie naar handelniveau van de verschillende doelgroepen is een belangrijke stap die nog gezet moet worden. Sommigen zijn nog niet bekend met de visie en voor degene die het document wel al gelezen hebben is het moeilijk om de doorvertaling te maken naar concreet gedrag.



- **Ontwikkelen van de vaardigheden van trainers-coaches.**

Eerder is beschreven dat de trainers-coaches de vaardigheden bezitten die een goede basis bieden voor de Visie op de Gymsport. Echter tijdens de meekijksessie in de zalen viel op dat er een groot verschil zit in het niveau van de "wat" (inhoud) en de "hoe" (interactie). Kort gezegd kunnen wij stellen dat wanneer wij naar de trainer-coach kijken, er best vaardige trainers zijn, maar nog niet zo vaardige coaches. Als voorbeeld: het geven van complimenten (stimuleren). Er worden geregeld complimenten gegeven tijdens de trainingen. Deze complimenten zijn echter nog niet concreet (op taak niveau) en ontwikkelingsgericht. Ook worden er weinig vragen gesteld aan de sporter. Na het uitvoeren van een oefening/opdracht komt er vaak snel feedback vanuit de trainer-coach en luisteren de sporters alleen. Daarbij is het belangrijk om te noemen dat het vragen naar het gevoel van de sporter erg belangrijk is. Bijvoorbeeld: wat voelde jij gebeuren tijdens je afzet? Hieruit kunnen we concluderen dat 'de trainer' in staat is vragen te stellen, maar hierin 'als coach' nog vaardiger kan worden in de manier waarop.

Wanneer wij de bovenstaande ontwikkelpunten naast de thema's van de visie leggen zien wij dat er vooral nog ruimte ligt op de thema's: stimuleren van een groei-mindset en het vergroten van de intrinsieke motivatie. Door het inzetten van verschillende coachvaardigheden (bijvoorbeeld de vier inzichten) worden de sporters eigenaar van hun leerproces. Daarmee wordt het plezier in de sport gestimuleerd van de interactie (de "hoe") tussen de trainer-coach en de sporter, naast het sportaanbod (de "wat").

In de praktijk zijn ook een paar voorbeelden gezien van een sterk ontwikkelde "wat" en "hoe". Denk hierbij aan trainingsvormen die een veelzijdig bewegen karakter hebben door de inzet van alternatieve kracht- en balansoefeningen. Ook zijn er voorbeelden van trainers-coaches die het vragen stellen al onder de knie hebben. Deze trainers-coaches zijn in staat om het leerproces van de sporter te stimuleren door de sporter zelf na te laten denken. Het overdragen van de regie is ook opgevallen. In deze situatie hadden sporters hun eigen programma, werkte dit in groepjes af en hadden de mogelijkheid om het programma (in overleg) aan te passen. Deze voorbeelden zijn duidelijke en concrete doorvertalingen van de visie thema's. In de gesprekken tijdens/na de trainingen kwam er geregeld naar voren dat er behoefte is aan deze concrete voorbeelden.

Samenvattend

Over de huidige situatie in de zaal ten opzichte van de zeven thema's in de visie op de gymnsport is het volgende te benoemen:

- Plezier heeft een duidelijke en prominente plek. Het ene thema is duidelijker terug te zien dan het andere maar op alle thema's is nog ruimte voor ontwikkeling en dan vooral in de praktische doorvertaling.
- De thema's "samen sporten", "ergens naar toe werken" en "afstemmen in de omgeving" zijn over het algemeen al behoorlijk goed geborgd.
- De basis van het thema "verantwoord bewegen" is terug te zien maar hier is nog ruimte voor ontwikkeling.
- Ontwikkelingsruimte ligt vooral op: Inspelen op de belevingswereld, stimuleren van een groei-mindset en vergroten van de intrinsieke motivatie.

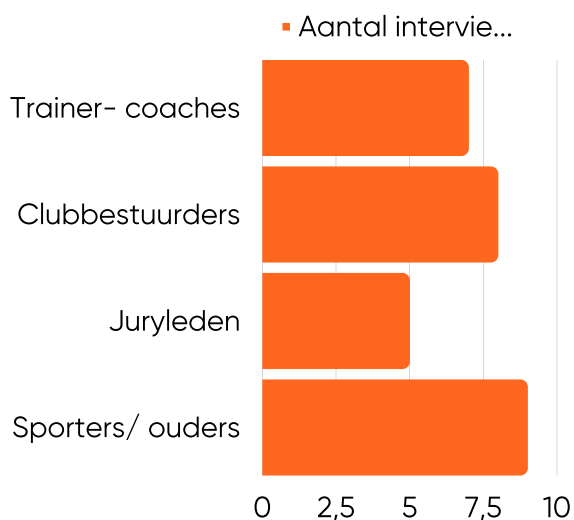




SAMENVATTING 1

INTERVIEWS LEDENPEILINGEN

Een infographic met de belangrijkste resultaten van het onderzoeksbureau Ledenpeilingen. Gebaseerd op interviews met clubbestuurders, juryleden, sporters, ouders en trainer-coaches.



AANTAL AFGENOMEN INTERVIEWS
PER DOELGROEP



ONTWIKKELPUNTEN

- Aandacht voor de ontwikkeling van sporters op proces, in plaats van resultaat.
- Inspelen op de belevingswereld
- Vergroten van de groei-mindset
- De rol van ouders bij hun (topsportende) kind en de trainingen.
- Het tekort aan juryleden en de daarbij komende druk.
- De (te) regels omtrent opleidingen en bijscholingen
- Het juist kunnen besturen van een club op financieel gebied.
- Het gebrek aan advies en betrokkenheid vanuit de KNGU richting clubs.

STERKTEN

Betrokkenen zijn **zeer gemotiveerd** om sporters te kunnen laten sporten, waarbij **plezier als belangrijk** wordt gevonden.

Sporters zijn tevreden over hun club, omdat zij hier turnen en **nieuwe dingen kunnen leren**.

Om succes te behalen stellen trainer-coaches doelen op, waarmee ze **ergens naartoe werken**.

Ook is het **verantwoord bewegen, samen sporten** en een juiste **afstemming in de omgeving** voldoende geborgd.

SAMENVATTING 2

MEEKIJKEN IN DE ZAAL- WAT

In dit deel van de resultaten zoomen we in op de thema's die laten zien wat een trainer-coach gedurende zijn training doet. Denk hierbij aan methodieken, opbouw van training en gebruik van materialen.

STERKTEN

De trainingen hebben een **zichtbare opbouw en structuur**, waarbij opgemerkt is dat zowel trainer- coaches als sporters **kennis** hebben **van materialen**. Er wordt **voldoende hulpverlening** geboden door middel van matten, blokken of andere materialen en daar waar nodig rekening gehouden met de **fysieke belastbaarheid** van het individu.

ONTWIKKELPUNTEN

- Meer variatie in de structuur van de training
- Veelzijdig gebruik van materialen
- Variatie in verschillende organisatievormen
- Toepassen van (meerdere) rustmomenten gedurende een training

We hebben meegekeken met de disciplines: Turnen Dames, Freerunning, Ritmisch, Acro, Recreatie, Het jonge kind en Aangepaste sporten



15

TOTAAL AANTAL MEEKIJKSESSIES

SAMENVATTING 3

MEEKIJKEN IN DE ZAAL - HOE

Op deze pagina geven de resultaten weer die wat zeggen over 'hoe een trainer-coach coaching geeft en op welke manier.

STERKTEN

Trainer- coaches bieden **structuur** door afspraken, trainingsvormen- en doelen te **formuleren**.

Zij **stimuleren** sporters door complimenten te geven en **feedback** (in de verleden tijdsvorm) te bespreken, waarbinnen aandacht is voor de **mening** van de sporter.

Ook geeft een trainer- coach zichtbaar **individuele aandacht**. De **behoeften** vanuit de sporter worden hierbij gerespecteerd en daar waar nodig wordt **emotionele steun** geboden.

Ik merk dat mijn trainer-coach ook naar mijn mening vraagt.



ONTWIKKELPUNTEN

- Sporter uitdagen tot formuleren procesmatige doelen
- Sporter uitnodigen tot reflectie op gevoel (impliciet leren)
- Geven van beschrijvende complimenten
- Geven van Feedforward: toekomst en proces gericht
- Stimuleren van samenwerking tussen sporters
- Feedback vragen vragen op (eigen) vaardigheden trainer-coach.
- Verbinding tussen trainer-coaches en de KNGU

Wij als trainer-coaches zouden graag meer verbinding willen met andere clubs in Nederland.



