



HET TWENTSE
kennis^{en}
inspiratie
event
voor
de sport



Bert van Klaveren

*Omgaan met lastgevend gedrag bij
het sporten*

Welkom



Omgaan met lastgevend gedrag



academie voor
sportkader



Rabobank



Wie zijn wij en wie ben jij?



- 2 tal
 - Ieder heeft 1 minuut
 - Na 1 minuut geef ik een teken
 - Daarna vertelt de ander
-
- Wie ben jij? Vanuit welke rol(len) ben je hier?
 - Wat maakt het begeleiden van sporters zo mooi?
 - Wat maakt dat je deze workshop hebt gekozen?

Deze inspiratiesessie

Doel:

Je maakt kennis met enkele inzichten en vaardigheden die ervoor kunnen zorgen dat je de sporters met lastgevend gedrag beter begrijpt en begeleid.

Stappen om dit doel te bereiken:

Lastig gedrag van jouw sporter(s) adequaat benoemen

Beetje achtergrond van ADHD

Tips in het verminderen van ongewenst gedrag



Praktijk verhaal



Wat is lastgevend gedrag?



academie voor
sportkader

Wat ervaar jij als lastgevend gedrag?



- Schrijf op wat jij als het lastgevend gedrag ervaart
- Wissel het uit in tweetal
- We verzamelen het met elkaar

Praktijk verhaal



Wat is er aan de hand?



academie voor
sportkader

Kunnen – Willen kwadrant



Hoe stimuleer ik als trainer het willen en kunnen?

Hoe kan ik (nóg) systematischer werken?

<p>1 <i>Ik wil het graag, maar ik kan het niet.</i></p> <p>↓</p> <p>Mogelijke aanpak:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Goede afspraken maken (wie, wat, wanneer, waar, hoe)2. Doelen duidelijk maken3. Rol / taak laten kiezen (een kleine taak mag)4. Heldere instructie geven5. Positieve feedback geven op de uitvoering6.7.	<p>4 <i>Ik kan het en ik wil het.</i></p> <p>↓</p> <p>Mogelijke aanpak:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vragen stellen (hoe?)2. Ordenen (stappen)3. Stimuleren bij de ideeënvorming4. Doorvragen op het 'wat' en het 'hoe'5. Positieve feedback geven op de uitvoering6.7.
<p>2 <i>Ik wil het niet en ik kan het niet.</i></p> <p>↓</p> <p>Mogelijke aanpak:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nieuwsgierig: "Vertell"2. Afh. van het verhaal: eerst werken aan de bereidheid of de bekwaamheid3. Veel stimuleren (pos. feedback)4. Veel vragen stellen en doorvragen5. Veel ordenen6.7.	<p>3 <i>Ik kan het prima, maar heb er nu geen zin in.</i></p> <p>↓</p> <p>Mogelijke aanpak:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nieuwsgierig: "Vertell"2. Onzekerheid wegnemen (vangnet aanbieden)3. Veel stimuleren (pos. feedback)4. Veel vragen stellen en doorvragen5. Veel ordenen6.7.

↑
willen

kunnen →

Praktijk verhaal



Wat is een mogelijke aanpak?



academie voor
sportkader

Wat is ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder



Ook wel **aandachtstekort-hyperkinetischestoornis** of **aandachtstekorthyperactiviteitstoornis** genoemd, is een aan het [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders](#) ontleende benaming voor een cluster van symptomen.

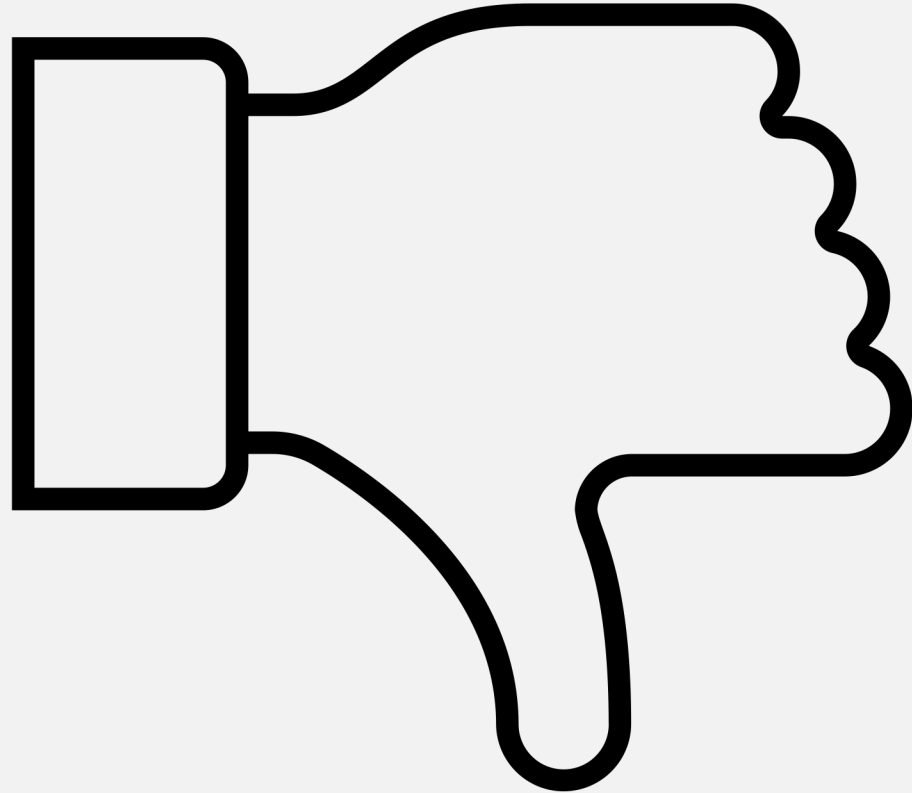
Kenmerkend zijn impulsief gedrag, concentratieproblemen, rusteloosheid en leermoeilijkheden.

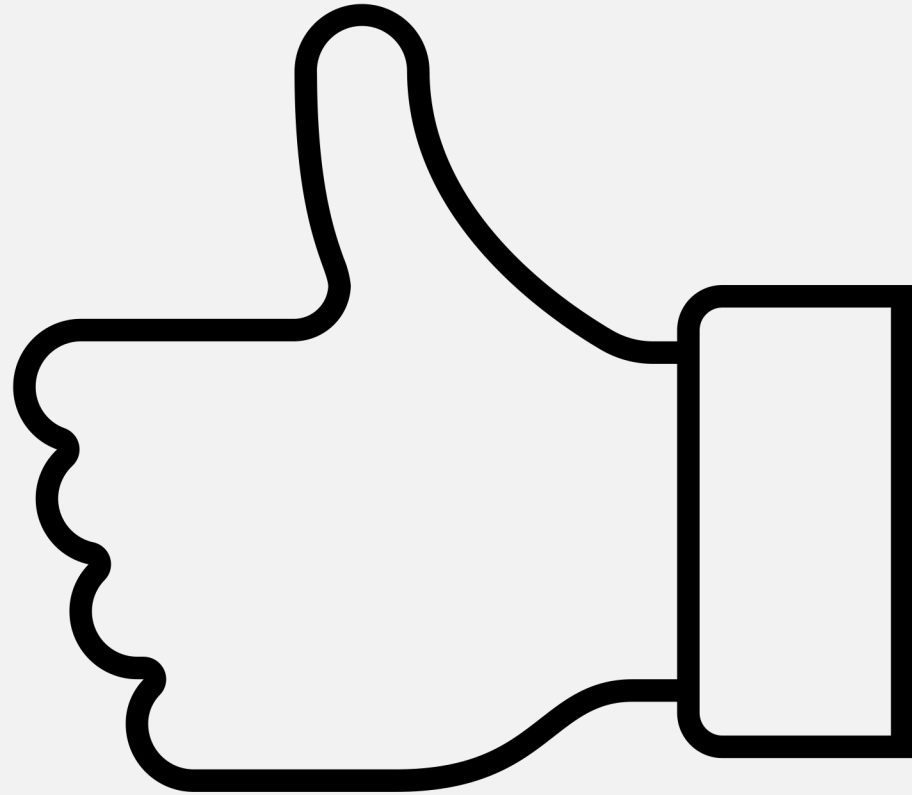
De symptomen zijn al aanwezig in de kindertijd en werken veelal belemmerend bij het dagelijks maatschappelijk functioneren.

Don't

Probeer te voorkomen

- Losse materialen
- Veel regels
- Boos worden
- In discussie gaan





Do

Probeer elke training

- Vaste volgorde training
- Stapsgewijs aanbieden
- Opdrachten kort
- Instructie vaak herhalen
- Complimenteer
- Schakel in als hulp

4 inzichten over trainerschap

1. Structureren
2. Stimuleren
3. Individueel aandacht geven
4. Regie overdragen

https://www.youtube.com/watch?v=Crs_tvVqq7c&t=2s



Ik structureer:

Ik maak duidelijke afspraken: Wat is hier gewenst gedrag?

Ik maak de doelen en het trainingsprogramma duidelijk.

Ik leg glashelder uit wat er gedaan moet worden.

Ik stimuleer:

Ik leg de nadruk op wat goed gaat, dus op gewenst gedrag dat ik waarneem.

Ik geef complimenten op basis van inzet (NIET o.b.v. resultaat).

Ik laat m'n sporters samenwerken (taken verdelen, elkaar uitleggen).

Ik geef individuele aandacht:

Ik zie iedereen en toon belangstelling voor iedereen.

Ik laat iedere sporter trots zijn op wat hij al kan.

Ik pas m'n instructie en feedback aan de sporter aan → Meer maatwerk.

Ik draag stapsgewijs de regie over:

Ik stel vooral vragen die hen aan het denken zetten over hun gedrag en de effecten daarvan op anderen (teamgenoten, trainer) en henzelf.

Ik stel feedback uit → zelf nadenken ↑.

Ik laat ze hun volgende leerdoel / aandachtspunt zelf bepalen → zelf verantwoordelijk voor hun eigen leren ↑.



Wat doe ik hier 'morgen' mee?



academie voor
sportkader



Rabobank



Nieuwsgierig naar scholingen?

<https://nocnsf.nl/opleidingen>



academie voor
sportkader

Vragen?

Mail naar opleidingen@nocnsf.nl



academie voor
sportkader