

Traineren en coachen van pubers



Initiatiefnemer	Werkgroep veilig en gezond
Deelnemers projectgroep	<ul style="list-style-type: none">• Heidi Mol• Rachelle Rijkers• Dianne Sneijders• Charlotte Rijnders• Ineke van der Hoek• Marion van der Zande• Silvia Driessen• Ronald Bergacker• Arno Yarzaray

Doel van het project

Na afloop van de scholing is de trainer zich bewust van zijn/haar visie op de rol van een trainer/ De trainer kan plezier en betrokkenheid bevorderen onder pubers tijdens de training en kan de sporters zelf-ontdekkend laten leren.

Omschrijving van het projectidee

Jongeren in de puberleeftijd zijn druk bezig een eigen identiteit te ontwikkelen. Hormonen gieren door het lijf, ze spiegelen zich constant aan anderen, ze zoeken grenzen op en ze zijn altijd op zoek naar het nut van de opdrachten die ze krijgen. Het 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. Betrokkenheid, doelstellingen en doorzettingsvermogen zijn belangrijke thema's in de ontwikkeling. Hier kun jij als trainer of coach een grote bijdrage aan leveren!

Tijdens deze scholing

- Leer je over de werking van het puberbrein;
- Ontdek je hoe je jezelf kan verplaatsen in pubers en hun drukke leven en leer je hoe je trainingen aantrekkelijker kan maken;
- Is er aandacht voor wat er gebeurt in de hersenen wanneer je plezier hebt en waarom het belangrijk is om oefeningen uitdagend en leuk te maken;
- Leer je pubers te betrekken bij de training door ze zelf steeds meer verantwoordelijkheid te geven en de regie aan hen over te dragen.

De scholing bestaat uit drie dagdelen van drie uur. In de eerste twee dagdelen van deze scholing krijg je inzicht in ontwikkelingskenmerken van pubers. Ter afsluiting van het tweede dagdeel ga je aan de slag met het voorbereiden van je eigen vernieuwde training voor pubers. Het derde en laatste dagdeel staat in het teken van doen! Je gaat je eigen training, waarin sociale en persoonlijke ontwikkeling centraal staan, uitvoeren en evalueren.

Doelgroep(en)

Trainers van sportverenigingen binnen de gemeente Moerdijk die lesgeven of assisteren in trainingen die aan pubers worden gegeven.

Locatie/projectgebied

Geschikt voor alle sportverenigingen binnen de Gemeente Moerdijk.

Hoe wordt bijgedragen aan de doelen van het sportakkoord?

Door kennisoverdracht en nieuwe inzichten aan te bieden aan trainers die met de doelgroep pubers werken, verstrekken we een veilig pedagogisch sportklimaat binnen de verschillende sportverenigingen in de Gemeente Moerdijk. Trainers krijgen inzicht hoe het puberbrein werkt, hoe je trainingen aantrekkelijker kan maken voor pubers, wat er gebeurd in de hersenen van pubers en wat het voordeel ervan is om pubers te betrekken in je trainingen en de regie soms over te dragen. Kortom trainers krijgen een beter inzicht in wat hun rol als trainer inhoudt voor deze doelgroep. Het is belangrijk dat pubers blijven sporten en zich geaccepteerd en op hun gemak voelen op de sportvereniging. Met deze bijscholing wordt bijgedragen aan het vergroten van de sociale veiligheid en het draagt bij aan een pedagogisch veilig sportklimaat.

Planning

Activiteiten	Wanneer	Wie
Trainen en coachen van pubers (oefendag 1)	21-4-2022 18.30-21.30 uur	Wouter Schols (NOC NSF)
Trainen en coachen van pubers (oefendag 2)	28-4-2022 18.30-21.30 uur	Wouter Schols (NOC NSF)
Trainen en coachen van pubers (oefendag 3)	12-5-2022 18.30-21.30 uur	Wouter Schols (NOC NSF)

Kosten

De scholing vertegenwoordigt een waarde van €2.300,-
De catering en zaalhuur voor 20 deelnemers is €600,-

Bij de kosten van de scholing kan er weer een keuze gemaakt worden of dit vanuit het werkgroep budget betaald wordt, of door de landelijke Sportlijn. Mocht de scholing via het landelijke budget betaald worden dan gaat er €1996,50 van het landelijke budget af en €303,50 van het werkgroep budget.

Naam: Arno Yarzagaray

Datum: 22 februari 2022

Handtekening: