

# Code Blauw – Workshops



## **Inleiding**

Binnen het programma 'Naar een veiliger sportklimaat' (VSK) werken we met elkaar aan een sportieve, positieve zwemcultuur. De essentie van het programma is dat iedereen binnen de sportvereniging zich bewust wordt van zijn of haar gedrag. Het stimuleren van gewenst gedrag en het aanpakken van ongewenst gedrag zijn daarin twee belangrijke uitgangspunten en beide in elk geval een aangelegenheid voor het bestuur en de kaderleden van de vereniging. Er zijn veel verschillende activiteiten ontwikkeld om zoveel mogelijk betrokkenen in de sport te bereiken. Voor bestuurders maar ook voor alle andere personen die betrokken zijn bij de vereniging hebben we verschillende workshops op het gebied van VSK.

## **Aanmelden**

Heb je interesse om deel te nemen aan een of meerdere Code Blauw workshops, neem dan contact op met de afdeling Accountmanagement, Petra van den Hoek, [ledenservice@knzb.nl](mailto:ledenservice@knzb.nl), +31 (0)88 134 86 55



## Vier inzichten voor bestuurders

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| Doelgroep: | Bestuurders                   |
| Duur:      | 1 bijeenkomst (meestal avond) |
| Docent:    | Academie voor Sportkader      |
| Kosten:    |                               |

Hoe kun je als bestuur van een sportvereniging beter samenwerken? Hoe kun je de mensen om je heen op een goede manier betrekken? En hoe verdeel je de taken en houd je iedereen gemotiveerd? De workshop '4 inzichten voor bestuurders' helpt je antwoord te geven op deze vragen en zo te groeien in je rol als bestuurder.

Als bestuurder van een sportvereniging heb je allerlei ambities. Zo wil je bijvoorbeeld een bepaald prestatieniveau behalen of een milieubewuste vereniging zijn. Je werkt hard om dit voor elkaar te krijgen, maar onderweg kom je dilemma's tegen die je uit koers kunnen brengen. Om jou als bestuurder hierin te ondersteunen zijn de 4 inzichten ontwikkeld. Deze inzichten dienen als geheugensteun om jou als bestuurder te laten groeien in jouw rol:

- Samen doen
- Meenemen
- Eigenaarschap
- Support

Als je je bewust wordt van de samenhang van deze inzichten, heb je de mogelijkheid om je tijd efficiënter in te zetten en daarmee te zorgen voor een betere en sterkere vereniging. Met de workshop '4 inzichten voor bestuurders' krijg je een aantal handvatten om met je medebestuurders aan de slag te gaan en een sfeer op de club te creëren waar iedereen met plezier kan sporten en zich optimaal kan ontwikkelen.

De kracht van de workshop zit in de interactie tussen de verschillende verenigingsbestuurders. Het leren van elkaar en het uitwisselen van ervaringen is erg leerzaam. Herkenbare en dagelijkse situaties komen aan bod, zoals een medebestuurder die zijn afspraken niet nakomt tot het niet uit handen dŭrven geven van taken terwijl hijzelf overloopt. Herken je dit? Dan is deze workshop dé kans voor jou om onder deskundige begeleiding relevante praktijkcases te behandelen.

Deskundige trainers van de Academie voor Sportkader verzorgen de workshop. Zij hebben ervaring met de uitdagingen waar bestuurders van jouw vereniging voor staan. Voor deze workshop zijn minimaal 3 bestuurders per vereniging uitgenodigd. Het maximaal aantal verenigingen per workshop is 5 zodat er volop interactie mogelijk is. De workshops hebben een duur van 2,5 uur en vinden plaats door het hele land, meestal in de avond.

Het is ook mogelijk om als vereniging een eigen sessies (huiskamersessie) te houden. Vraag hiervoor naar de mogelijkheden bij



## Sportief Coachen

|            |  |
|------------|--|
| Doelgroep: | Trainers, coaches en begeleiders                           |
| Duur:      | 2 bijeenkomsten + 1 voorgesprek en 1 nagesprek met bestuur |
| Docent:    | KNZB of Academie voor Sportkader                           |
| Kosten:    |  |

Trainers, coaches en begeleiders hebben niet alleen sporttechnische vaardigheden nodig, maar juist ook opvoedkundige kwaliteiten. Ze creëren daardoor een veiliger sportklimaat, waarin sporters zich op hun gemak voelen en op een sociale manier met elkaar omgaan. Het traject 'Sportief coachen' heeft als doel trainers, coaches en begeleiders gezamenlijk te leren om binnen een vereniging invulling te geven aan hun pedagogische rol. Het traject wordt gekenmerkt door een rijke afwisseling van verschillende aantrekkelijke werkvormen (presentaties, discussievormen, filmpjes, praktijkopdrachten). Er liggen twee belangrijke basisdoelstellingen ten grondslag aan het verwerven van vaardigheden voor het creëren van een plezierig en veilig sportklimaat:

- Bewustwording van de eigen rol: wat zijn mijn rollen als trainer, coach, begeleider? Wat is mijn verantwoordelijkheid?
- Inzicht krijgen in het effect van het eigen handelen: wat roept mijn gedrag op?
- Is dit het effect wat ik voor ogen heb?

Voor meer informatie over deze module, lees de folder: [Sportief coachen Infolder](#)

## Module Coach de Coach

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| Doelgroep: | Trainers, coaches en begeleiders |
| Duur:      | 2 bijeenkomsten + 1 praktijkdeel |
| Docent:    | KNZB of Academie voor Sportkader |
| Kosten:    |                                  |

Elke trainer daagt sporters uit tot sportieve prestaties. Maar hoe pakt hij dat aan? Zeker jeugdtrainers hebben een grote invloed op de persoonlijke en sociale ontwikkeling van jonge sporters. Goede trainers zijn dus heel belangrijk voor een plezierig en veilig leerklimaat binnen uw sportvereniging. Bij Coach de coach worden binnen uw vereniging trainerscoaches opgeleid om door middel van begeleiding het beste te halen uit trainers en coaches, zodat uw (jeugd)sporters zich met meer plezier ontwikkelen. Voor meer informatie over deze module, lees de folder: [Flyer Coach de coach digitaal](#)

## Vier inzichten in Trainerschap

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| Doelgroep: | Trainers, coaches en begeleiders |
| Duur:      | 1 bijeenkomst                    |
| Docent:    | KNZB of Academie voor Sportkader |
| Kosten:    |                                  |

Wil je binnen korte tijd flink groeien in je rol als trainer of coach? Tijdens deze bijscholing krijg je binnen een halve dag veel praktische handvaten om je sporters effectiever te begeleiden en een inspirerende, veilige sportomgeving te creëren.

Structureren, stimuleren, individuele aandacht geven, regie overdragen. Uit onderzoek\* in opdracht van VSK blijkt dat deze vier punten van groot belang zijn voor de relatie tussen trainer en sporter. En het goede nieuws is: aan de hand van deze punten kun je je eigen functioneren als trainer of coach in korte tijd aanscherpen en verbeteren.

Tijdens deze bijscholing breng je je sterke én je ontwikkelbare punten met betrekking tot deze vier inzichten 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. Bijvoorbeeld bij het aanspreken van sporters op hun gedrag, of door sporters eigen verantwoordelijkheid te geven tijdens een training.

De bijscholing is geschikt voor elke trainer die openstaat voor persoonlijke groei. Omdat je reflecteert op je eigen handelen, kunnen ook ervaren trainers zich tijdens deze sessie weer verder ontwikkelen in hun rol. De startende trainer vindt veel praktische handvaten om een veilig en plezierig sportklimaat te creëren voor zijn sporters. Het is wel belangrijk om enige praktijkervaring te hebben.

### Lang Leve de Sportouder

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| Doelgroep: | Bestuurders & ouders             |
| Duur:      | 1 bijeenkomst                    |
| Docent:    | KNZB of Academie voor Sportkader |
| Kosten:    |                                  |

Tischa Neve (kinder- en jeugdpsycholoog) en Steven Pont (systeemtherapeut en mediator) hebben de thema-avond 'Lang leve de sportouder!' ontwikkeld. Tijdens deze avond wordt ingegaan op het sportplezier van kinderen en de rol die ouders daarin kunnen hebben. Samen proberen we de vraag "Wat kan er verwacht worden van de ouders langs de zijlijn?" te beantwoorden. De beginnende ouders, de trainers en/of coaches en de bestuurders gaan tijdens de avond samen het gesprek aan over het vergroten van het sportplezier van de kinderen en welke rol zij daar allemaal in spelen. Kortom een mooie workshop om alvast te plannen voor alle nieuwe ouders van jeugdleden!

### Sport voor iedereen

|            |  |
|------------|--|
| Doelgroep: | Bestuurders, trainers, coaches, ouders |
| Duur:      | 1 bijeenkomst                          |
| Docent:    | Academie voor Sportkader               |
| Kosten:    |  |

Iedereen beleeft sport anders. Voor de één draait het om keihard trainen en het podium halen. Een ander sport vooral voor de gezelligheid. Waar iedereen plezier uithaalt is het gevoel erbij te horen en jezelf te kunnen zijn binnen de vereniging. Ongeacht waar je vandaan komt, welk religie je aanhangt of wat je seksuele voorkeur of genderidentiteit is.

Een veilig sportklimaat begint bij jou als trainer, begeleider of bestuurder. Met jouw gedrag laat je zien hoe jullie binnen de vereniging met elkaar omgaan. Je maakt afspraken over gewenst en ongewenst gedrag en zorgt dat iedereen zich veilig en thuis voelt en met plezier naar de vereniging komt. Soms worden of voelen sporters zich buitengesloten. Niet vanwege zichtbare kenmerken zoals een donkere huidskleur of beperking, maar op basis van onzichtbare kenmerken zoals seksuele voorkeur, religie en afkomst. Als trainer of bestuurder ben jij degene die daar verandering in kan brengen. Maar hoe pak je dat aan? Dat leer je tijdens het verenigingstraject '*Sport voor Iedereen*'. Het traject is bedoeld voor een gemêleerde groep die kan bestaan uit trainers, bestuurders, vertrouwenscontactpersonen en jeugdcoördinatoren die verantwoordelijk zijn voor het veilig en plezierige sportklimaat binnen hun vereniging.

## Weerbaarheid in Arbitrage



|            |                              |
|------------|------------------------------|
| Doelgroep: | Scheidsrechters en officials |
| Duur:      | 1 bijeenkomst                |
| Docent:    | Academie voor Sportkader     |
| Kosten:    |                              |

Als arbiter in de sport ben je regelmatig de 'kop van jut'. Kritiek, scheldpartijen van sporters, coaches, ouders en andere toeschouwers; je krijgt er vroeg of laat – op elk niveau – wel eens mee te maken. De meeste scheidsrechters, grensrechters en juryleden hebben inmiddels een dikke huid ontwikkeld en blijven hun 'werk' stoïcijns doen. Maar er zijn ook die er daadwerkelijk last van hebben en die graag wat weerbaarder zouden willen worden. Per slot van rekening gaat het óók om jouw eigen plezier in de sport.

In de meeste cursussen voor (beginnende) arbiters worden voornamelijk de (spel)regels behandeld en word je voorbereid op het leiden van een wedstrijd. In de praktijk komen er in wedstrijdverband echter nog allerlei randzaken bij waar je je tegen moet wapenen, met name veroorzaakt door emoties van sporters, coaches en publiek.

Er zijn genoeg factoren te bedenken die een negatieve invloed hebben op het functioneren van een arbiter. Met deze bijscholing word je je meer bewust van deze beïnvloedingsfactoren en kun je er meer weerstand aan bieden. Door bewustwording en met behulp van de nodige tips, ben je beter in staat met deze specifieke omstandigheden om te gaan en daardoor je weerbaarheid te vergroten. Zo creëer je niet alleen voor de sporters en coaches een veilig en prettig sportklimaat, maar óók voor jezelf! Met deze bijscholing word je een 'completere' arbiter die onder alle omstandigheden naar eer en geweten de juiste beslissing neemt en bovenal plezier blijft houden in de sport!

## Scheidsrechterscoach

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| Doelgroep: | Scheidsrechters en officials |
| Duur:      | 3 bijeenkomsten              |
| Docent:    | Academie voor Sportkader     |
| Kosten:    |                              |

Als scheidsrechter sta je er vaak alleen voor. Tijdens de wedstrijd word je meestal nog wel geassisteerd door collega's, grens- of lijnrechters of een jury, maar eenmaal thuis moet je het weer zelf doen. Geen teamgenoten om winst of verlies mee te delen, geen trainer die aangeeft wat er volgende keer beter kan. Heb je ervaring met arbitrage en wil je graag als klankbord fungeren voor je (ex-)collega's? Volg dan de scholing tot scheidsrechterscoach.

Als scheidsrechterscoach begeleid je scheidsrechters die wekelijks hun hobby in de praktijk uitoefenen. Je kijkt niet alleen naar wedstrijdsituaties, maar focust vooral op de mens achter de scheidsrechter. Je helpt de scheidsrechter in het reflecteren van zijn of haar gedrag. Het gaat om een coachtraject voor de lange termijn (minimaal een jaar), zodat je als coach ook een wezenlijke bijdrage kunt leveren aan een fundamentele ontwikkeling van de scheidsrechter.

Positieve coaching zorgt ervoor dat prestaties van scheidsrechters verbeteren en dat geeft hen meer plezier in het fluiten. Als scheidsrechterscoach laat je scheidsrechters nadenken over waar ze verantwoordelijk voor zijn, hoe ze zich gedragen en overkomen en hoe hun contact is met spelers en coaches voor, tijdens en na de wedstrijd. Je leert kijken naar wat er goed gaat of beter kan en dat ook als zodanig te benoemen, eerlijk en concreet. Ook ben je in staat gedachten en doelstellingen van 'jouw' scheidsrechters te vertalen naar de praktijk en hen aan te moedigen meer te bereiken dan ze normaal gesproken zonder coach zouden doen.

Met behulp van de opleiding tot scheidsrechterscoach ontwikkel je competenties voor het voeren van een planning- en reflectiegesprek. Bovendien leer je hoe je moet observeren en waarnemen. Om scheidsrechterscoach te worden, kun je de basisopleiding van drie dagdelen volgen. Het instroomniveau is minimaal scheidsrechter niveau 3 of aantoonbare ervaring met arbitrage.