



**Gemeente
Amsterdam**



voor
jeugdtrainers
die willen dat
iedereen erbij
hoort

De trainer ziet het verschil

Een inspirerend magazine met praktische spelvormen,
tips en inspirerende interviews

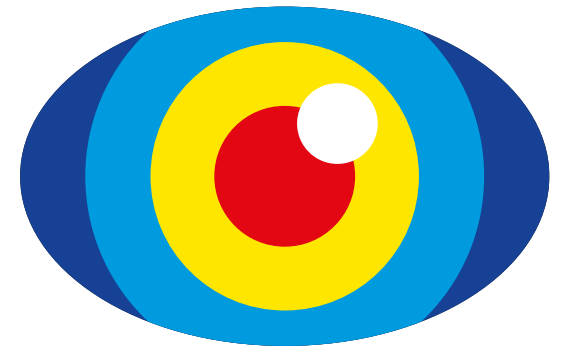
Mooi niet dus

Sport verbreedert, sport verbindt, je team is een warm bad en op de sportclub maak je vrienden voor het leven. "Nou... mooi niet dus, aan me hoela". Sport verbindt velen, maar niet iederéén. Sommigen ervaren de eigen groep misschien zelfs als een wisselbad: warm, koud, heet, dan weer koud, lauw, koud... au!

Buitengesloten worden doet pijn. Het gevoel er niet bij te horen, het gevoel dat de anderen jou blijkbaar net iets té anders vinden: te dik, te dun, te arm of te krom. Te zwart, te bruin of te wit. Of juist te veelkleurig (ja, dat kan ook). Een beetje klunzig, te stil of niet ad rem. Of niet mannelijk of vrouwelijk genoeg of daar iets tussenin waar niemand raad mee weet. Het gevoel dat de anderen het goed hebben samen, maar jij? ... jij valt er net buiten. Je merkt het aan foute grapjes, achteloze opmerkingen, niet gekozen worden, vervelende lachjes (word ik uitgelachen?). Au dus!

Nee, dat is niet meteen harde discriminatie. Daar gaat dit magazine ook niet over. **Dit magazine gaat over de meer subtiele en meestal onbedoelde vormen van uitsluiting.** Vormen van uitsluiting waar de trainer, de coach of de jeugdleraar eigenlijk vrij eenvoudig iets aan kan doen. Als je het ziet...

Dit magazine is dan ook voor de trainers die de meer subtiele en meestal onbedoelde vormen van uitsluiting zien en die willen dat iederéén binnen zijn of haar groep zich thuis voelt en zich



gezien en gewaardeerd voelt. Dat niemand met een triest gevoel naar huis gaat, maar juist trots is op wie die is. **Dit magazine is voor alle trainers die zich realiseren dat zij echt enorm belangrijk zijn voor jeugdige sporters en het verschil kunnen maken.** Voor de trainers die willen laten zien dat verschillen erbij horen, sterker nog: dat verschillen mooi zijn, dat veelkleurigheid mooi is, inderdaad: dat iederéén erbij hoort.

Maar, hoe doe je dat dan? Hoe zorg je dat een groep een groep wordt? Hoe zorg je dat je kunt corrigeren als grapjes, foute grapjes worden of als je ziet dat 'anders zijn' in jouw groep blijkbaar toch niet gerespecteerd wordt?

Daarvoor biedt dit magazine handvatten, aanpakken, werkvormen en tips. Het biedt ook inspiratie van collega-trainers die vertellen hoe zij van een groep een groep maken. Hoe zorgen zij dat iedereen zich welkom voelt en hoe gaan zij om met de eerste signalen van buitensluiten? Laat je inspireren.

Mooi wel dus!

Inhoudsopgave

Een nieuw seizoen	3	Grensoverschrijdend gedrag	39
• Interview - Danillo Bighi	4	• Interview - Nabil Mulder	40
• Interview - Chelly Drost & Mariam Ahaddouch	6	• Interview - Femke Tjebbes & Miled de Man	42
• Oefening 1: Doorn, Roos, Knop	8	• Oefening 15: Boosheid, het puntje van de ijsberg	44
• Oefening 2: Gooi de bal	9	• Aanpak voor effectief herstellen van de dialoog na een ruzie	45
• Oefening 3: Het regent vragen	10	• Oefening 16: Als ik verdrietig ben	47
• Wat kun je nog meer doen?	12	• Oefening 17: Zo voelde dat	48
• Een goede start	12	• Aanpak voor effectief ingrijpen bij uitsluiting en discriminatie	49
• Wat kun je nog meer doen?	13	• Oefening 18: Mijn hart	51
• Een band opbouwen met ouders	13	• Oefening 19: Kan ik dit zeggen?	52
• Oefening 4: De gouden regel	14	• Oefening 20: We kiezen onze eigen woorden	53
• Wat kun je nog meer doen?	16	• Wat kun je nog meer doen?	54
• Bespreek de clubregels	16	• Corrigeren bij ongewenst taalgebruik	54
• Oefening 5: Respect	17	Jouw boodschap	55
• Wat kun je nog meer doen?	18	• Interview - Senn van Beek	56
• Maak een teamboek	18	• Interview - Erwin den Engels en Jamar Groot	58
• Oefening 6: Hier kom ik vandaan	19	• Oefening 21: Jouw beste coach	61
• Oefening 7: Gappies	20	• Oefening 22: Mijn jeugdsporters en ik	22
		• Wat kun je nog meer doen?	62
Uitdagingen in groepen	21	• Ontwikkelen van een open houding	62
• Interview - Reda Haouam	22	• Oefening 23: De trainer als rolmodel	63
• Interview - Vera Koenen	24	• De Assistent	64
• Oefening 8: De cirkel	26		
• Oefening 9: Wat zou jij doen?	27		
• Wat kun je nog meer doen? Rollenspel	27		
• Oefening 10: Het wiel van verandering	28		
• Oefening 11: Sesam, open u	29		
• Oefening 12: Feedback geven doe je zo	30		
• Aanpak voor effectief feedback geven en ontvangen	32		
• Aanpak voor effectief grenzen stellen	33		
• Oefening 13: Aardig vaardig	34		
• Oefening 14: Mijn team is klasse	35		
• Aanpak voor het verminderen van onderlinge rivaliteit	36		



Oefeningen



Wat kun je nog meer doen?



Interviews



Aanpak



De kracht van rituelen

Vechtsporten helpen kinderen weerbaarder te worden. Dat is bij jiu-jitsu niet anders. Jeugdtrainer Danillo Bighi gebruikt rituelen en een vaste trainingsstructuur die bijdragen aan het zelfvertrouwen van kinderen en ze zorgen ervoor dat iedereen respectvol en vriendschappelijk met elkaar omgaat. De jiu-jitsu-trainingen van Danillo zijn opgebouwd volgens een vaste structuur en bevatten veel rituelen. Deze dragen bij aan een veilige sfeer in de groep waarin iedereen welkom is. In Brazilië, waar Danillo opgroeide, kreeg hij belangrijk advies van zijn ouders (beiden docent lichamelijke opvoeding): als je start of eindigt met sporten mag je dat nooit abrupt doen. Danillo: “We noemen dit ‘volta à calma’ en het houdt in dat we altijd even met elkaar gaan zitten of een oefening doen. Als je na het sparren bijvoorbeeld plotseling stopt, dan lopen kinderen helemaal hyper de training uit.”

Op je gemak beginnen

Elke les start Danillo met een praatje terwijl hij op ooghoogte met de kinderen zit. Ze praten met elkaar over hoe het op school was of wat ze het weekend hebben gedaan. “Het is belangrijk dat iedereen zich voor het trainen op zijn gemak voelt bij elkaar”, legt Danillo uit. “Vaak gebruik ik spelvormen bij dit onderdeel en geef ik ze bijvoorbeeld de opdracht om drie dingen van een ander te weten te komen die ze nog niet van elkaar wisten. Omdat ze die informatie met elkaar gaan delen, ontstaat er onderlinge verbondenheid.” Ook bij het afsluiten van de les gebruikt hij een vergelijkbaar ritueel.

“Als er een nieuw kind meedoet aan de training, ga ik naast het kind staan.”

Aftasten met handen schudden

Een centraal thema bij jiu-jitsu is het stimuleren van kameraadschap. Danillo: “Je kunt deze sport niet in je eentje doen en hebt de ander nodig. Aan de ene kant probeer je iemand in de houdgreep te leggen, maar tegelijkertijd moet je zorgen dat de ander niet gewond raakt.” Voor je begint aan een potje sparren, is het daarom belangrijk om met de ander af te stemmen wat de verwachtingen zijn. Over het algemeen gaat dit goed, weet Danillo: “Het afstemmen van de intensiteit begint bij het handen schudden. Je krijgt daarmee een gevoel bij de intentie van de ander.”

Nieuw in de groep

Als een nieuw kind voor het eerst meedoet aan een training gaat Danillo naast die leerling staan, terwijl hij de leerling voorstelt aan de rest van de groep. Stuk voor stuk gaat hij zijn leerlingen af en vraagt ze naar hun naam. “Iedereen schudt elkaar de hand en kijkt elkaar even aan. Soms horen ze elkaars namen niet eens, maar ze maken wel contact met elkaar. Dat is een beetje ongemakkelijk, maar ik sta ernaast en help ze op weg.”



“Je kunt deze sport niet alleen doen, je hebt de ander nodig”

Gelijkwaardigheid op de mat

Danillo vindt het belangrijk dat er veel diversiteit is in de groep. Hoe meer verschillen hoe beter, want dan is het gemakkelijker om je welkom te voelen. “Wat dat betreft heb ik geluk, want we hebben bij jiu-jitsu allerlei verschillende achtergronden. Zo laten we met elkaar zien dat zelfs de meest verschillende mensen onderdeel kunnen zijn van dezelfde groep, en dat we elkaars grenzen en eigenaardigheden respecteren. Op de mat is iedereen gelijk.” Dat begint al met het pak dat wordt gedragen. Daardoor zie je geen onderlinge verschillen en dat creëert gelijkwaardigheid.

Omgaan met tegenslag

Weerbaarheid is een belangrijk onderdeel van jiu-jitsu. Je leert er omgaan met ingewikkelde situaties, wordt je bewust van je lichaam en ontwikkelt meer discipline. Danillo “Hoe ga jij in het leven om met problemen? Loop je weg of ga je ermee aan de slag? Dit gebeurt ook tijdens het sporten. Keer jij je tegenstander de rug toe of blijf je de ander aankijken?” Dit inzicht leerde Danillo als kind al van zijn jiu-jitsu-leraren en het is hem altijd bijgebleven. “Het kan je echt verder helpen als je zo naar de dingen leert kijken. Ik probeer het daarom door te geven aan mijn leerlingen.” Danillo vindt jiu-jitsu ook op koken lijken. “Ik geef het recept, maar als leerling heb je een eigen smaak en kun je er je eigen draai aan geven.”

Uit de houdgreep

Met de trainingen hoopt Danillo dat kinderen die gepest worden, een uitweg zien of een ander perspectief krijgen. Door jiu-jitsu kunnen ze namelijk ervaren dat het anders kan. “Ze kunnen hier zichzelf zijn, leren in te spelen op bepaalde situaties en ontdekken hoe ze die zelf kunnen veranderen. Als ze bijvoorbeeld ontsnappen aan een houdgreep, kunnen ze zich misschien ook losmaken van een paar pestkoppen op school.” Bij jiu-jitsu ontwikkelen kinderen – bewust en onbewust – veel zelfvertrouwen.

Geen stress

Wat helpt om het zelfvertrouwen van kinderen te laten groeien, is ze een oefening te laten doen waar ze goed in zijn. “Dat geeft kinderen een goed gevoel en hun gedrag kan daardoor zelfs verbeteren,” zegt Danillo. Al vindt hij het prima als kinderen een keer een slechte dag hebben of chagrijnig zijn, maar hij trekt een grens bij onaardig gedrag. Het bewaken van een veilige omgeving waar iedereen zich welkom voelt, is heel belangrijk bij de trainingen. Danillo vertelt dat hij daarom laatst het plan voor een interne competitie weer in de prullenbak heeft goegooid. “We streven naar gezonde competitie en niet naar rivaliteit. Met iemand vechten is al best stressvol en daarom moeten we extra aandacht besteden aan een aangename sfeer.” Daarom benadrukt hij tijdens de training dat het niet gaat om winnen, maar om jezelf te verbeteren.

Lekker met de meiden

Chelly Drost en Mariam Ahaddouch zijn fanatieke voetballers én jeugdtrainers. Samen runnen ze het bedrijf Youth Ability. De grootste groep jongeren die uitvalt bij het sporten zijn niet-westerse meiden tussen de 12 en 18 jaar, en dat zijn precies de jongeren waar Mariam Ahaddouch en Chelly Drost veel mee werken. Ze vinden het belangrijk dat ook niet-westerse meiden van 12 tot 18 jaar met plezier blijven sporten. Chelly heeft jarenlange ervaring als voetbaltrainer van deze groep en Mariam heeft als Marokkaanse veel achtergrondkennis over meisjes met een niet-westerse achtergrond. Samen proberen ze de drempels bij het sporten voor deze groep kleiner te maken. Mariam: “Veel mensen denken dat het een geldkwestie is, maar het is natuurlijk niet voor niets dat ze op 12- of 13-jarige leeftijd afhaken. Op die leeftijd worden meisjes ongesteld en in de niet-westerse cultuur word je dan echt een vrouw.”



“Het gaat om de kleine momenten waarin je iemand even wat extra aandacht geeft.”

Vertrouwen winnen

Op het moment dat je een vrouw wordt, worden andere dingen belangrijker, weet Mariam. “Zoals school, op je broertjes en zusjes letten of helpen in het huishouden. Maar het is een misvatting om te denken dat sport je niet kan helpen bij school. Er zijn juist veel onderzoeken die laten zien hoe belangrijk sport is voor je schoolprestaties.” Chelly en Mariam willen die bewustwording vergroten, daarnaast proberen ze het vertrouwen van de ouders te winnen. Chelly: “We organiseren bijeenkomsten voor de spelers en hun moeders om te bespreken wat precies de reden is dat ze geen lid blijven van de sportvereniging en we proberen ze ervan te overtuigen dat sporten juist belangrijk is. We vragen ze ook om dit verhaal over te brengen op andere ouders en vriendinnen.”

Veilig en op tijd thuis

Mariam’s ouders zijn geboren in Marokko. “Het was voor mijn moeder niet normaal om op een sport te zitten of mij ergens alleen heen te sturen. Maar ze leerden mijn teamgenoten en de andere ouders steeds beter kennen en daarom mocht ik tijdens de uitwedstrijden ook met anderen mee.” Dat Mariam’s broers ook voetballen, werkte in haar voordeel. Al merkte ze dat het voor haar als dochter toch net iets anders lag. “Thuis leerde ik ‘vertrouw niemand tot het tegendeel is bewezen’, en bij westerse mensen is het juist andersom: ‘vertrouw mensen tot het tegendeel is bewezen’.”

Als meisjes 13 of 14 jaar oud zijn en alleen naar de training of naar een wedstrijd mogen, dan is het heel belangrijk dat je als trainer de ouders leert kennen en hun telefoonnummer hebt voor het geval er iets gebeurt. Mariam denkt dat het juist de kleine dingen zijn waarmee je het vertrouwen van de ouders wint. “Zorg er bijvoorbeeld altijd voor dat hun dochters veilig en op tijd thuiskomen. Laat de meiden even appen als ze thuis zijn of zorg dat spelers die ver wonen worden thuisgebracht.”

Gouden aandacht

Als Chelly terugdenkt aan haar eigen jeugdtrainers dan heeft ze vooral positieve herinneringen aan diegenen die eerlijk en duidelijk of echt geïnteresseerd waren. “Ik bedoel niet alleen qua voetbal en hoe je de bal moet aannemen, maar dat ze bijvoorbeeld ook eens aan je vragen hoe het op school gaat.” Mariam denkt dat je hier als trainer de tijd voor moet nemen, en dat je vooral veel moet investeren in de eerste zes weken van een nieuwe groep. “Die eerste zes weken, dat zijn de gouden weken. Als je daar veel tijd en energie in steekt en je grenzen aangeeft, dan kun je de meiden echt leren kennen. Je ontdekt

dan wat zij interessant vinden en wat er speelt. Je kunt zelf ook persoonlijke verhalen vertellen, want die zorgen voor herkenning. Het is belangrijk dat spelers weten dat ze bij jou terecht kunnen als er iets gebeurt.” Chelly en Mariam snappen dat dit tijd kost, maar benadrukken dat het ook gaat om kleine momenten waarin je iemand wat extra aandacht geeft. Zoals even met ze praten als je naar het veld toe loopt of organiseer eens een bijzondere activiteit waardoor je gemakkelijker contact met ze kunt maken, zoals een spelletjesavond, schaatsen of samen naar een voetbalwedstrijd kijken.

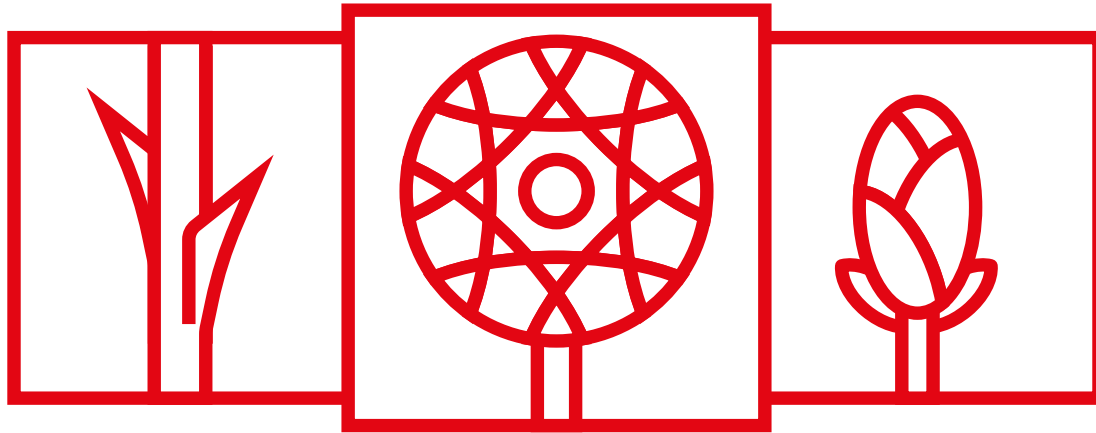
Streng zijn

Bij het opstarten van een nieuwe groep als trainer je grenzen aangeven en streng zijn, is volgens Chelly en Mariam aan te raden. Dat kost je misschien veel energie, maar daar heb je de rest van het jaar profijt van. Mariam: “Wordt er gelachen tijdens de uitleg van een oefening? Daar trek ik echt een grens. Natuurlijk zijn er momenten waarop er gelachen mag worden, maar ze moeten die momenten leren herkennen en tijdens een uitleg is niet het juiste moment.”

“Bij jongens gooi je een bal neer en gaan ze voetballen, bij meisjes is dat anders.”

Praten en voetballen

Toch is altijd heel streng zijn niet de juiste oplossing. Mariam ontdekte dat laatst toen een speler maar op haar telefoon bleef kijken. “Normaal doet ze altijd enthousiast mee, maar nu bleek haar vriendje het net te hebben uitgemaakt. Ik kan dan streng doen en zeggen dat haar telefoon weg moet, maar daarmee win je haar vertrouwen niet. Met even naar haar luisteren wel. Ze zullen je niet altijd vertellen wat er aan de hand is, maar soms kan het erkennen van gevoelens al genoeg zijn.” Chelly denkt ook dat het heel belangrijk is om je te verplaatsen in de meisjes. “Bij jongens gooi je een bal neer en gaan ze voetballen. Bij meiden gaat het erom dat ze ook even kunnen vertellen hoe hun dag was of wat ze morgen gaan doen. Het sociale aspect is belangrijk voor ze en geeft ze ook plezier. Bij de trainingen staat het plezier natuurlijk voorop, want zonder plezier stoppen ze gelijk met trainen.”



Doorn Roos Knop

Draagt bij aan:

Zelfkennis, emotieregulatie, emphatisch vermogen, een open houding, open en positieve groeps cultuur

Oefeningsduur:

5 tot 10 minuten

Bedoeld voor:

Jeugd sporters van 7 tot 12 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Een foto van rozen kan jonge jeugd sporters helpen om het idee beter te begrijpen

Vraag tijdens elke training aan twee of drie jeugd sporters om iets te delen met de groep over hun dag of week.

Deze vraag kun je stellen tijdens de warming-up of tijdens de cooling-down. Kies hier een vast moment tijdens de training voor uit, zodat de sporters de gewoonte ontwikkelen om dit moment met elkaar te delen. Vraag de sporter wat het leukste moment van de dag/week was (de roos), wat er vandaag/deze week niet zo goed ging en waar ze daarom misschien hulp bij zouden willen hebben (de doorn) en naar welk moment van de week ze nog uitkijken (de knop).

Heb je een klein team? Dan kun je ook alle jeugd sporters de ruimte te geven om iets te delen tijdens een kort teamgesprek.

Leer de andere jeugd sporters om met interesse te reageren op wat er gedeeld wordt. Dit kun je doen door zelf te laten zien hoe je kunt reageren op wat een ander vertelt, maar ook door de anderen af en toe een duwtje in de rug te geven om een ander hulp aan te bieden.

Gooi de bal



Draagt bij aan:

Zelfkennis, prosociaal gedrag, emphatisch vermogen, een open houding, open en positieve groeps cultuur

Oefeningsduur:

5 tot 10 minuten

Bedoeld voor:

Jeugd sporters van 7 tot en met 18 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Een voetbal en een zwarte permanent marker

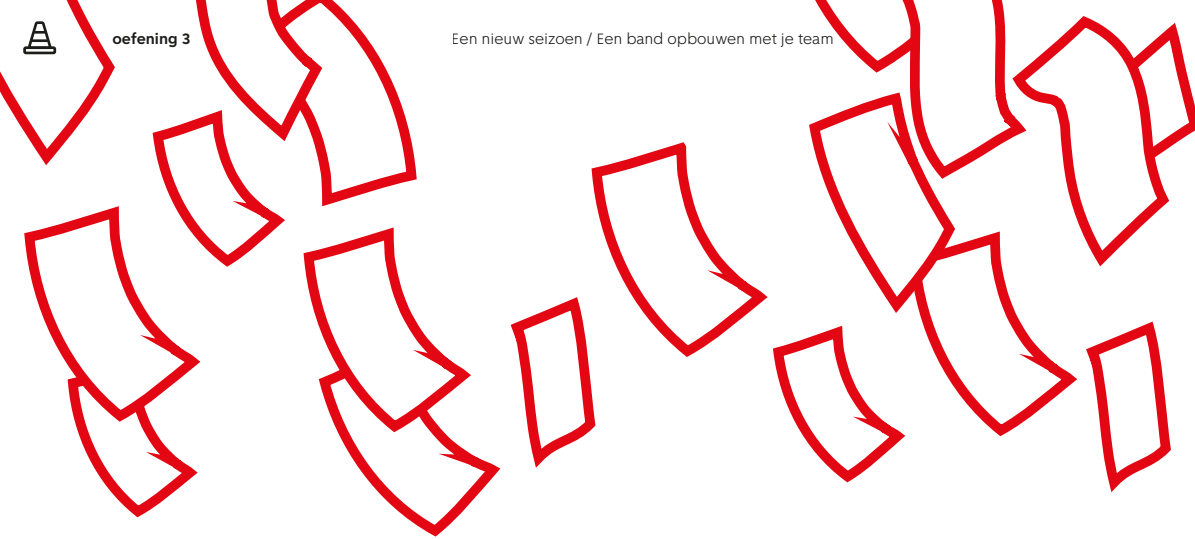
Voor je deze oefening inzet, is een kleine voorbereiding nodig. Schrijf op de bal, de onderstaande vragen in de witte vlakken.

Laat de jeugd sporters in een cirkel staan en de bal naar elkaar gooien. Degene die de bal vangt leest één van de vragen op de bal hardop voor en geeft hier vervolgens zelf ook antwoord op. Zodra de jeugd sporter antwoord heeft gegeven op de vraag, gooit diegene de bal naar een ander.

Door de vragen op de bal met de groep te bespreken, ontstaat er bij de sporters meer begrip voor elkaar over het omgaan met conflicten, emoties en bijvoorbeeld pestgedrag. Deze oefening is zeer geschikt om te herhalen en uiteindelijk kun je zelf andere vragen bedenken die ingaan op deze onderwerpen.

Mogelijke vragen voor op de bal (schrijf elke tekst in één balvlakje):

- *Hoe kun je op een positieve manier de aandacht trekken?*
- *Wat betekent het hebben van respect voor een ander?*
- *Hoe zorg je ervoor dat een ruzie niet uit de hand loopt?*
- *Hoe raak je verward in het drama van een ander?*
- *Hoe voorkom je dat je verward raakt in de problemen van een ander?*
- *Wanneer kom je voor een ander op?*
- *Hoe kun je voor een ander opkomen?*
- *Hoe kom je goed voor jezelf op?*
- *Waar kan jij moeilijk mee omgaan?*
- *Ik word chill/ontspannen als ik ...*
- *Als ik boos ben kun je me het beste helpen door ...*
- *Ik word onzeker van ...*
- *Ik maak me wel een zorgen over ...*
- *Wat vermijd je liever?*
- *Als ik boos ben voel ik dat ... (hierbij gaat het om hoe en waar je het voelt in het lijf)*
- *Ik word blij van ...*
- *Hoe kun je een ander opvrolijken?*



Het regent vragen

Draagt bij aan:

Zelfkennis, een open houding, open en positieve groepscultuur, luistervaardigheid.

Oefeningsduur:

15 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 7 tot en met 18 jaar oud (kies voor sporters van boven de 14 zelf vragen uit)

Heb je nog wat nodig?

Pionnen of gekleurde hesjes en vragenkaartjes (1 per persoon)

Gebruik de QR-code om naar de hand-out te gaan die je nodig hebt voor deze oefening.

Begin de oefening door de jeugdsporters te vragen waardoor vriendschappen ontstaan. Benadruk dat vriendschappen ontstaan als we elkaar leren kennen en we samen dingen doen. Dat maakt het niet alleen leuk maar ook nuttig om onze ideeën, gedachten en waarden te delen met anderen. En vooral ook om de ideeën, gedachten en ervaringen van anderen te leren begrijpen. Vertel de jeugdsporters dat deze oefening dan ook bedoeld is om elkaar iets beter te leren kennen.

Je kunt deze oefening op verschillende manieren aanpakken:**1. Start je de training met een oefening waarbij de jeugdsporters zich moeten verdelen in groepjes?**

Gebruik dan gekleurde hesjes en leg deze hesjes op een rij. Leg in elk hesje een vragenstrook en nodig de jeugdsporters uit om een hesje te pakken. Zodra alle sporters een hesje hebben gepakt met daarin hun vraag, zoeken ze een andere sporter uit (met een ander kleur hesje) om samen de oefening mee te doen. Vraag de sporters om iemand uit te kiezen die ze nog niet zo goed kennen en over wie ze wel meer zouden willen weten.

2. Wil je de training starten met een sprintoefening?

Gebruik dan de pionnen en zet deze pionnen aan de andere kant van de ruimte neer. Gebruik hierbij één pion voor twee sporters. Plaats onder elke pion twee vragenstrookjes. Bij een oneven aantal sporters, kun je onder één pion drie vragenstroken leggen. Laat alle jeugdsporters naar een pion sprinten en leg daarbij uit dat er maximaal twee sporters bij een pion mogen staan. Als de sporters de pion hebben bereikt, pakken ze beiden één van de vragen.

Als iedereen een partner heeft gevonden, geef je hen het volgende mee:

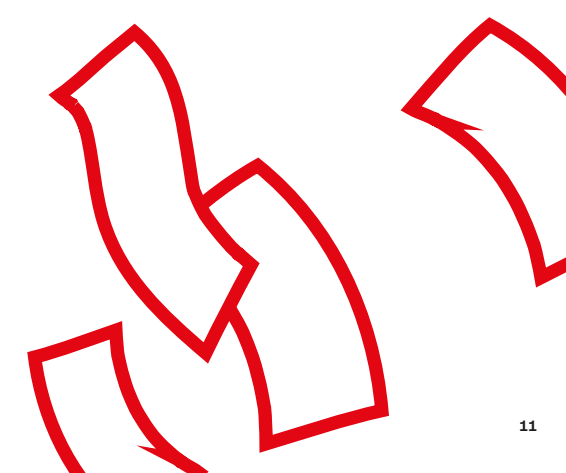
- Luister actief naar wat de ander vertelt.
- Praat niet door de ander heen en begin niet over jezelf als de ander nog aan het vertellen is.
- Moedig de ander aan om verder te vertellen.

Laat van elk tweetal één van hen de vraag op hun eigen strookje hardop voorlezen aan hun partner en het antwoord op de vraag met de ander delen. Hiervoor krijgen ze 3 minuten. Als de 3 minuten voorbij zijn, is het de beurt aan de andere helft van het tweetal. Sluit de oefening af door alle jeugdsporters weer bij elkaar te roepen.

Wat zijn ze te weten gekomen over elkaar?

Vonden ze het makkelijker om te luisteren of juist om te vertellen en waarom?

Hoe konden ze zien dat de ander geïnteresseerd was in hun verhaal?



Een goede start

1

Stuur een handgeschreven kaartje naar alle jeugdsporters die jullie als coach en trainer gaan begeleiden, voordat het seizoen begint, om hen te vertellen dat jullie uitkijken naar het aankomende seizoen samen.

2

Verwelkom naast Nederlands ook andere talen die een belangrijke rol spelen in het leven van de sporter, bijvoorbeeld door een aantal woorden te leren in de betreffende taal.

3

Besteed aandacht aan het juist uitspreken van namen van de sporters en hun ouders/verzorgers.

4

Vraag elke jeugdsporter om een eigen begroeting te kiezen die je altijd zal gebruiken als ze de ruimte betreden, denk aan een boks, handshake of high five.



Een band opbouwen met ouders

Waarom is dit belangrijk? Als je te maken hebt met jeugdsporters, ben je niet alleen verbonden met de jeugdsporter zelf maar ook met hun ouders of verzorgers. Jeugdsporters halen verschillende voordelen uit een goede relatie tussen hun coach/trainer en hun ouder/verzorger. Zo voelen jeugdsporters zich zelfverzekerder en ervaren ze meer steun als ouders/verzorgers goed samenwerken met hun coach of trainer. Daarbij kunnen ouders en verzorgers hun kinderen beter helpen, als zij weten wat er van hun kinderen verwacht wordt op de sportclub.

Coaches en trainers hebben op hun beurt baat bij een goede verstandhouding. Een goede relatie met ouders en verzorgers helpt om meer inzicht te krijgen in de leefsituatie van een jeugdsporter. Zo kunnen ze hun houding/verwachtingen en zorgaanbod afstemmen op wat een jeugdsporter nodig heeft. Daarnaast zullen ouders/verzorgers de lessen en regels binnen de sport sneller steunen en bekrachtigen, waardoor jullie als coach of trainer meer draagvlak krijgen.

Wat kun je doen om deze relatie te versterken:

1. Je kunt het kennismakingsgesprek houden op de club maar net zo goed in je eigen huis of dat van één van je collega's onder het genot van een kopje thee (of koffie). Mocht dit niet lukken, kun je ouders en verzorgers ook vragen om wat tijd te reserveren voor of na de eerste wedstrijd of training. In sommige culturen wordt het gewaardeerd als je als coach bij de ouders/verzorgers van de jeugdsporter thuiskomt om persoonlijk kennis te maken.
2. Vraag de ouders/verzorgers om samen een spandoek te maken voor toernooien en belangrijke wedstrijden.
3. Deel elke week een kort wedstrijd- of trainingsverslag via de app.
4. Nodig ouders/verzorgers uit om een snack te maken voor het hele team voor tijdens de pauze (neem dit op in het schema van rijden, vlaggen etcetera). Dit hoeft niet altijd gewoon fruit te zijn, een ander tussendoortje wordt vaak ook gewaardeerd!
5. Geef ouders/verzorgers tips over hoe zij de coach en trainer kunnen ondersteunen.



De gouden regel

Draagt bij aan:

Prosociaal gedrag, een open houding, open en positieve groeps cultuur

Oefeningsduur:

15 minuten

Bedoeld voor:

Jeugd sporters van 8 tot en met 14 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Whiteboard en marker

Laat de jeugd sporters plaatsnemen in een kring. Vraag ze vervolgens of ze ooit hebben gehoord van de gouden regel: Behandel een ander zoals je zelf ook behandeld zou willen worden.

Indien een jeugd sporter dit gezegde kent, vraag ze dan om de betekenis uit te leggen. Het kan zijn dat een jeugd sporter de regel kent als de gulden regel uit de bijbel of de wens voor de mensheid uit de Koran. Vul de uitleg waar nodig aan. Geef daarna aan dat het ontzettend belangrijk is dat iedereen zich fijn voelt in een team.

Maar de gouden regel houdt niet altijd rekening met de verschillen tussen mensen. Wat iemand "fijn" vindt en wat niet, is niet altijd voor iedereen hetzelfde en daarom is het goed om samen afspraken te maken over hoe we met elkaar omgaan.

Vraag de jeugd sporters wat voor dingen zij fijn vinden. Hierdoor richt je de aandacht op positief gedrag dat je graag zou willen zien bij de jeugd sporter én dingen die zij als prettig ervaren.

"Ik vind het fijn als iemand me het vertelt als ik iets goed doe."

Vraag na elk voorbeeld hoe ze dit kunnen laten zien aan de rest van de groep: "Ik vind het fijn als iemand me vertelt dat ik iets goed gedaan heb, dus ik zal anderen een complimentje geven als ik zie dat zij iets goed hebben gedaan."

"Jamie vindt het fijn als anderen naar hem luisteren, dus ik zal hem laten uitpraten en ik luister naar hem als hij wat wil vertellen".

Welke dingen vinden de meesten van hen fijn? Of wat is voor één of meerdere jeugd sporters heel erg belangrijk?



Schrijf de genoemde voorbeelden op en ga door totdat de jeugd sporters het idee hebben dat de belangrijkste regels genoemd en opgeschreven zijn.

Vertel de groep dat je trots bent op de regels die ze samen hebben opgesteld en vraag of iedereen blij is met de lijst.

Benoem jullie afspraken ook als er een incident plaatsvindt, waarbij je duidelijk uitlegt op welke wijze ze zich niet hebben gehouden aan de groepsafspraken. Vraag de betreffende jeugd sporters vervolgens welk effect zij denken dat hun gedrag heeft op de ander. Sluit altijd af met de vraag hoe zij een volgende keer zouden kunnen reageren.

Bespreek de clubregels

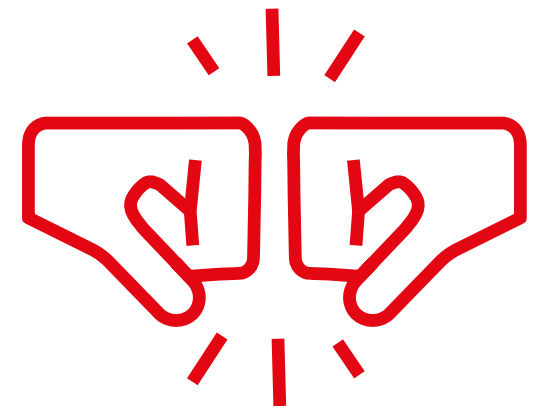
Dit is ook het moment waarop je de clubregels of gedragsregels van de club kunt bespreken, bijvoorbeeld door het gesprek een bepaalde richting op te sturen. Dit kun je doen door zelf een suggestie te doen. “Ik vind het fijn als anderen me behandelen als een vriend” of “Ik word blij als iemand aandacht voor me heeft, hoe is dat voor jullie?” Zo formuleert de groep alsnog zelf de voorbeelden en zullen ze de clubregels niet alleen leren kennen maar ook accepteren.

Voordat je de oefening afrondt, kun je samen met de jeugdsporters de belangrijkste voorbeelden uitlichten en afspreken wat er gebeurt als iemand zich niet aan deze afspraken houdt. Het is hierbij belangrijk om te benoemen dat iedereen rond het team, dus ook de coaches, ouders en trainers, zich aan deze afspraken zal houden.

We raden je aan om de afspraken/regels op te schrijven én deze afspraken per mail, brief of whatsapp met de ouders/verzorgers te delen. Dit geeft hen de mogelijkheid om zelf ook te sturen op specifiek gedrag én maakt duidelijk welke gevolgen bepaald gedrag van hun kind zullen hebben. Begin de eerstvolgende trainingen met het herhalen van (een deel van) de manieren waarop ze met elkaar om willen gaan in het team.



Respect

**Draagt bij aan:**

De morele ontwikkeling, een open houding, prosociaal gedrag, open en positieve groeps cultuur

Oefeningsduur:

10 tot 15 minuten en herhaalde inzet tijdens de trainingen en wedstrijden

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 8 tot en met 16 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Respectkaartjes van de hand-out

Gebruik de QR-code om naar de hand-out te gaan die je nodig hebt voor deze oefening.

Respect is voor jonge sporters vaak een moeilijk woord, want wat betekent respect eigenlijk? Jeugdsporters leren dit makkelijker te begrijpen door het verwachte gedrag te zien en te ervaren. De respectkaartjes leren jeugdsporters om respect te herkennen en te tonen.



Breng de jeugdsporters samen en bespreek met hen wat zij zien als respectvol. Dit kun je doen door hen te vragen om voorbeelden van respect. De respectkaartjes kun je hierbij gebruiken als bevestiging dat iets inderdaad respectvol is. Wil je het gesprek met de kaartjes op gang brengen? Laat dan een kaartje als voorbeeld zien en vraag de groep of het gedrag dat op het kaartje wordt beschreven, respectvol is. Komt de groep met goede voorbeelden die niet op de kaartjes staan? Schrijf deze voorbeelden dan op de blanco respectkaartjes.

Je kunt de oefening vervolgen door de jeugdsporters situaties uit te laten spelen. Stel je ziet sportgenootjes of jongere kinderen van jouw club afval op de grond gooien, dan is dat disrespectvol gedrag. Hoe ga je daarmee om?

Laat de jeugdsporters in kleinere groepjes scenario's spelen met behulp van de respectkaartjes. De jeugdsporters spelen met één of meer tegenspelers een scenario uit waarbij ze een ander aanspreken op hun gedrag. Laat de groepjes vervolgens de scenario's met elkaar bespreken, waren hun oplossingen respectvol? Wat had de jeugdsporter die ingreep anders of nog meer kunnen doen? Als coach kun je het leerproces begeleiden door verschillende oplossingen voor te stellen. Welk effect denken zij dat hun gedrag heeft op de ander. Sluit altijd af met de vraag hoe zij een volgende keer zouden kunnen reageren.

Maak een Teamboek

Maak een Teamboek dat je meeneemt naar elke training en wedstrijd! Zet vooraan in dit boek de belangrijkste teamafspraken en laat alle sporters hier hun handtekening onder zetten. Leg het boek stevast op dezelfde plek neer en geef aan dat alle sporters hier notities in kunnen opschrijven. Denk bijvoorbeeld aan feedback op de training of wedstrijd en andere zaken die hen zijn opgevallen of dwars zaten. Laat als trainer/coach dan wel zien dat je ook echt actief met hun input aan de slag gaat.



Hier kom ik vandaan

Draagt bij aan:

Een open houding, open en positieve groeps cultuur, zelfkennis

Oefeningsduur:

10 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 8 tot en met 16 jaar oud

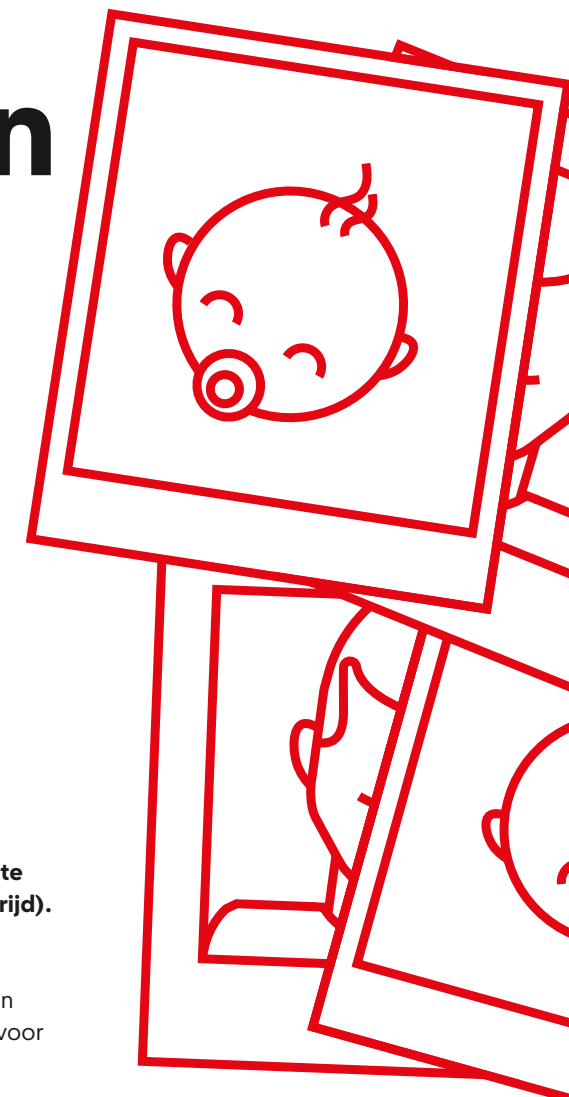
Heb je nog wat nodig?

Babyfoto's of jeugdfoto's van alle jeugdsporters

Vraag alle sporters om een baby- en of jeugdfoto mee te nemen naar de training (of voor aanvang van de wedstrijd).

Laat iedereen de foto's bij jou inleveren, zonder dat ze de foto's al aan de andere sporters hebben laten zien. Verzamel vervolgens de sporters en laat één voor één de foto's zien. Kunnen de anderen raden wie het is?

Zodra de sporters het geraden hebben, laat je de sporter op de foto kort iets vertellen over hun jeugd.





Gappies

Draagt bij aan:

Een open houding, open en positieve groeps cultuur, luistervaardigheid.

Oefeningsduur:

10 minuten

Bedoeld voor:

Jeugd sporters van 8 tot en met 16 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Kaartjes met de namen van alle jeugd sporters erop en een hoed of kom

Deze oefening kun je bij iedere wedstrijd inzetten maar ook beperken tot bijvoorbeeld 1x per maand.

Geef iedereen een kaartje met daarop de naam van een teamgenootje en laat hen dat kaartje direct weer bij je inleveren. Je kunt hen ook een kaartje laten trekken, zorg dat elke naam maar 1 keer getrokken kan worden. Vertel hen dat ze tijdens de wedstrijd (of training) verantwoordelijk zijn voor het aanmoedigen van dat teamgenootje en hen te voorzien van positieve feedback.

Weten de jeugd sporters nog niet wat positieve feedback geven betekent? Leg hen dan uit dat positieve feedback staat voor het vertellen van de goede dingen die je van de ander gezien hebt, de ander aanmoedigen of de ander vertellen hoe de volgende keer iets nóg beter kan. Als ze een tip geven, laat ze dat dan doen in de feedback volgorde: Top! Tip. Top!

Dus:

een compliment, een tip en weer een compliment.



Uitdagingen in groepen

“Bij deze sport ligt de focus op dingen die je wel kunt.”

Amsterdam Terminators is het oudste rolstoelrugbyteam van Nederland. Het is de club van Team NL-aanvoerder Reda Haouam, die na een dwarslaesie in een rolstoel belandde. Rolstoelrugby hielp hem in zijn revalidatieproces. In 1991 werd Amsterdam Terminators opgericht, het was het startschot voor rolstoelrugby in Nederland dat inmiddels een bekende sport is op de Paralympische Spelen. De Amsterdam Terminators trainen twee avonden per week bij revalidatiecentrum Reade aan de Overtoom, waar de deur van de sporthal letterlijk open staat, zodat iedereen naar binnen kan rollen.

Iedereen kan een bijdrage leveren

Rolstoelrugby is ontwikkeld voor mensen met een beperking aan zowel hun armen als benen. Door deze voorwaarden komt niet iedereen met een beperking in aanmerking om officieel deel te nemen aan rolstoelrugbywedstrijden, maar er zijn gelukkig ook andere rollen die je bij de sport kunt vervullen. “Iedereen die de sport een keer wil proberen of wil komen kijken, nodigen we van harte uit. Voor wie mee wil doen, hebben wij altijd extra rolstoelen klaar staan,” zegt Reda. “Als je volgens de regels niet mag deelnemen aan de wedstrijden, dan kun je je bijvoorbeeld aan de sport verbinden als vrijwilliger, coach of scheidsrechter.” Omdat zijn team in een revalidatiecentrum traint is er vaak publiek. Reda: “Mensen die hier revalideren komen soms twee keer per week kijken. Die zien het als een soort uitje, even weg van de afdeling, en kunnen soms ook wat bijdragen. Zo was er laatst een jonge meid die buiten onze doelgroep viel, maar wel een fanatieke sporter was. Haar hebben we gevraagd een video-analyse voor ons te doen. Op die manier konden we haar er toch bij betrekken.”

Weg met labels

Reda voelt zich ondanks zijn lichamelijke beperking niet beperkt als sporter. “Sterker nog: ik ben ontzettend goed in wat ik doe en zie mijn beperking niet als een onderdeel van mijn sport, maar als een onderdeel van wie ik ben als persoon.” Dat er tijdens het jaarlijkse sportgala van

NOC*NSF een aparte categorie is voor Paralympische sporters vindt hij ook niet nodig. Vorig jaar werd handbiker en triatleet Jetze Plat Paralympische sporter van het jaar. “Hij won in een week drie gouden medailles op de Spelen. Er zijn in het algemeen maar heel weinig sporters die daaraan kunnen tippen.”

“Niemand vond me zielig toen ik hier begon.”

Focussen op het positieve

In het verlengde hiervan ziet Reda rolstoelrugby ook niet als een aangepaste sport. “Het is een sport die haar naam deelt met rugby, maar eigenlijk zijn het twee totaal verschillende sporten. De regels zijn anders, het spel is anders, het veld is anders en de bal is anders. Dus ook als je een rugbyer bent die in een rolstoel belandt, zal je in deze sport bij nul moeten beginnen.” Als het om bij nul beginnen gaat, spreekt Reda uit ervaring. Als zeventienjarige dook hij van een steiger de zee in en brak zijn nek met een dwarslaesie als gevolg. “In het begin kon ik niks. Er zat zo weinig kracht in mijn armen, dat ik niet eens een vork kon vasthouden, ik moest echt alles opnieuw leren.” Tijdens zijn revalidatietraject belandde Reda op een punt waarop hij begon na te denken hoe hij zijn leven wilde invullen. “Sport is altijd belangrijk voor me geweest. In de zoektocht naar een nieuwe sport werd

ik vaak geconfronteerd met dingen die ik niet kon, tot ik rolstoelrugby tegenkwam. Bij deze sport ligt de focus op de dingen die je wél kunt.” Die positieve focus heeft Reda veel opgeleverd en ook binnen zijn team ligt daar de nadruk op. “We proberen de spelers op een positie te zetten waar we hun kracht kunnen benutten. Waar de een veel en snel kan rijden, kan de ander beter op een tactische plek blijven staan.”

“In de zoektocht naar een nieuwe sport werd ik vaak geconfronteerd met dingen die ik niet kon, tot ik rolstoelrugby tegenkwam.”

Knop omzetten

Als Reda de cultuur bij Amsterdam Terminators moet omschrijven, dan noemt hij die keihard, maar heel warm. “Keihard omdat niemand mij zielig vond toen ik hier begon en warm omdat iedereen snapte waar ik doorheen ging. Veel teamgenoten hebben op latere leeftijd een lichamelijke beperking gekregen en zijn net als ik door een diep dal gegaan. Niemand is dus speciaal hier, maar als je lichaam een keer niet meewerkt dan word je daar niet op afgerekend. Ik heb daar veel steun aan gehad.”

Al heeft Reda ook gezien dat dat niet voor iedereen geldt en dat het lastig kan zijn een knop om te zetten. “Ik heb jongens met veel boosheid meegemaakt over wat ze was overkomen, die zich daar niet overheen konden zetten. In ons team wordt dan gezegd: ‘Dat is het leven, het is gebeurd, wat ga je er nu van maken? Als je mee wilt spelen kan dat en laten we je zien hoe dat moet.’ Voor de een werkt die aanpak, een ander houdt het niet vol.”

Omgaan met tegenslag

Een ander obstakel zijn volgens Reda de kosten. Vooral de speciale sportrolstoel is niet goedkoop. “Voor een rugbyrolstoel ben je tussen de acht- en tienduizend euro kwijt. In Amsterdam kun je van de gemeente een persoonsgebonden budget krijgen, maar dat is niet toereikend. Je moet zelf minimaal zesduizend euro bijleggen.” Daarvoor kun je speciale fondsaanvragen indienen. Sommige spelers van Amsterdam Terminators zijn daar door hun club bij geholpen en zo aan een rugbyrolstoel gekomen. Ook biedt de club huurrolstoelen en als een speler de contributie niet kan betalen worden er regelingen getroffen. Reda: “Door spelers daarin te ondersteunen proberen we de sport toegankelijk te maken.”





Gesprekken in alle vormen om een hecht team te creëren

298-voudig volleybalinternational Vera Koenen zet haar jarenlange trainingservaring momenteel in bij de meiden A- en B-groep van Prima Donna Kaas Volleybalschool. Ze is ervan overtuigd dat groepsdynamiek ontzettend belangrijk is voor het behalen van succes. Daarom praat ze veel over groepsprocessen en laat ze haar teams achtjes lopen.

“Alles moet wijken voor de winst, dat is nou eenmaal hoe ik in elkaar zit”, begint Vera Koenen haar terugblik op een lange volleybalcarrière. Zes uur trainen per dag en dan nog een krachttraining, thuiskomen en niets meer kunnen, dat was jarenlang normaal voor Vera. Het leverde haar een zesde plek op bij de Olympische Spelen in Barcelona en een zilveren medaille op het EK van 1991. Nog steeds heeft ze een hechte band met een aantal teamgenoten van toen, iets wat ze niet altijd terugziet bij andere lichtingen volleybalspelers. “Als ik terugkijk, komt dat mede omdat mijn trainer veel aandacht gaf aan het teamproces. Als je samen je grenzen verlegt en tranen laat, word je een hechte groep. De trainer kon ons – onder begeleiding van een psycholoog – heel goed uitdagen, waardoor we

echt met elkaar in gesprek gingen.” De ervaringen die Vera toen opdeed, past ze nu toe bij haar eigen teams. “Eigenlijk zijn we voortdurend met elkaar in gesprek.”

Achtjes lopen

Als Vera merkt dat er iets speelt tussen twee meiden, vraagt ze hen of ze samen een achtje kunnen gaan lopen. “Ze lopen dan na de training samen letterlijk een achtje over het veld en bespreken wat hen dwars zit. Dat begint met het beschrijven van het gedrag van de ander, bijvoorbeeld: ‘Ik zie dat je met je ogen rolt en dan krijg ik het gevoel dat je je aan mij ergert’. Vervolgens praat je daarover.” Door deze techniek in de eerste weken regelmatig in te zetten – ook als er niets aan de hand is – wordt het normaal om zo samen van alles tegen elkaar uit te spreken. “Het is voor iedereen lastig om feedback te geven en ontvangen, maar dit is een veilige manier, omdat je rechtstreeks met elkaar praat en echt luistert.” Ook als trainer moet je zorgen dat die veiligheid gewaarborgd is, weet Vera. “Luister naar je team en reageer oprecht. Zo ontstaat er een band waardoor het team meer van je accepteert.”

Luchtige gesprekken

Naast goed naar elkaar luisteren is het belangrijk gesprekken laagdrempelig te houden. Dat doet Vera bijvoorbeeld door te kiezen voor verschillende vormen van communicatie. “Als je als trainer alleen maar aan het zenden bent, zakt de aandacht weg. Dus laat ik mijn spelers een filmpje zien waar ze op moeten reageren of ik maak een Kahoot-quiz over een onderwerp dat op dat moment relevant is. Kaartjes met vragen erop werken ook goed, dan kies ik de juiste onderwerpen uit, maar ben ik niet degene die de vraag stelt.”

“Als je samen je grenzen verlegt en tranen laat, word je een hechte groep.”

Van-vrouw-tot-vrouw

Vera heeft altijd vrouwenteams getraind en merkt dat het fijn is om midden in het team te staan. “Het helpt heel erg dat de meiden het heel normaal vinden als ik na de training in de kleedkamer ben om mijn schoenen te wisselen. Er is niemand die dan denkt: wat doet zij hier nog?” Door haar jarenlange ervaring in vrouwenteams weet Vera veel over groepsprocessen en weet ze waar spelers behoefte aan hebben. “Een speelster kan tegen mij als vrouwelijke trainer zeggen dat ze zich niet top voelt omdat ze bijvoorbeeld ongesteld is. Ik weet hoe dat voelt en heb daar begrip voor. Dat is toch veel ingewikkelder als je een man bent.”

Je eigen rol pakken

Voor de weg naar succes geldt dat wat je aandacht geeft groeit, daarom besteedt Vera liever niet teveel tijd aan benoemen wat fout gaat. “Als iets niet beklijft, heeft het meer aandacht nodig. Gewoon eindeloos herhalen zodat het inslijt.” Daarnaast vindt ze het belangrijk dat iedereen zich bewust is van zijn eigen rol en zich daar helemaal voor inzet. “Iedereen in het team heeft zijn eigen rol, dat geldt voor de spelers, maar ook voor mij. Ik ben heel duidelijk de eerste trainer met de taak om

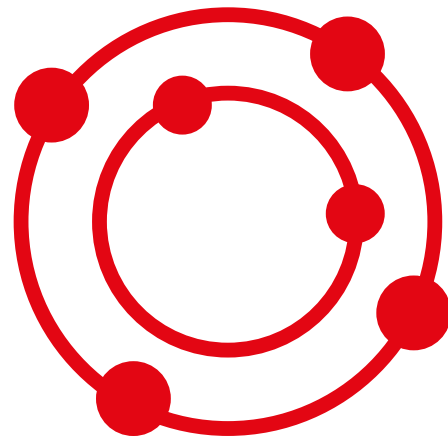
“Als je als trainer alleen maar aan het zenden bent, zakt de aandacht weg.”

alles steeds bespreekbaar te maken”, legt Vera uit. Aan de spelers vraagt ze stuk voor stuk welke rol zij graag willen pakken in het team. “Vervolgens geef ik ze daarin heel veel autonomie, begeleid hen in die rol en coach ik daar ook op. Dus laat een speler dingen liggen, dan ga ik dat niet oplossen. In plaats daarvan zeg ik: ‘We hadden toch afgesproken dat...’. De spelers weten dat ik achter ze sta, maar ik geef ze wel af en toe een duwtje.”



“De spelers weten dat ik achter ze sta, maar ik geef ze wel af en toe een duwtje.”

De Cirkel

**Draagt bij aan:**

Een open houding, open en positieve groeps cultuur.

Oefeningsduur:

10 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 6 tot en met 18 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Alles wat je nodig hebt vind je op deze pagina

Vragen voor oudere jeugdsporters:

- Ben je wel eens naar het buitenland geweest?
- Was je vroeger bang voor monsters in het bed of de kamer?
- Neem jij jouw mobiel wel eens mee naar de wc of onder de douche?
- Zijn je ouders uit elkaar of uit elkaar geweest?
- Heb je wel eens een onvoldoende gehaald?
- Heb je twee of meer broers of zussen?
- Heb je wel eens het gevoel gehad dat je werd buitengesloten?
- Spreek je naast Nederlands nog een andere taal?
- Heb jij je wel eens onprettig of zelfs onveilig gevoeld bij het zien, horen of zelf meemaken van pestgedrag?
- Wil jij je veilig voelen op de club?
- En in het team?

Vraag na afloop aan de jeugdsporters of iemand nog een hele goede of leuke vraag heeft en stel die aan de groep. Zodra de vragenronde is afgelopen, bespreek je met de sporters wat hen is opgevallen tijdens de oefening. Het doel is daarbij om hen te laten benoemen dat ze veel dingen gemeen hebben. Met de oudere jeugdsporters kun je verder ingaan op de laatste twee vragen, wat is ervoor nodig om je veilig en plezierig te voelen op de club? En in het team? Hoe kunnen we elkaar daarbij helpen?

Vraag de jeugdsporters om in een kring te gaan staan met de volgende instructie: stap naar het midden van de kring als jij ja zegt op de vraag en stap naar de rand van de cirkel als het antwoord nee is (in het zwembad kun je dit vervangen door de sporters te vragen om in het zwembad te springen).

Vragen voor de jongste jeugdsporters:

- Hou jij van muziek?
- Sport je graag?
- Eet je wel eens vis?
- Wie vergeet wel eens zijn tanden te poetsen?
- Wie heeft er gister ... [een op dat moment populair spelletje] gespeeld?
- Heb je zin in deze dag?
- Ben je vrolijk vandaag?
- Ben je wel eens onzeker?
- Ben je wel eens verdrietig?
- Word je blij als je iemand anders blij maakt met iets?

Wat zou jij doen?

**Draagt bij aan:**

Een open houding, open en positieve groeps cultuur, pro sociaal gedrag en empathisch vermogen

Oefeningsduur:

20 tot 30 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 6 tot en met 18 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Pen en papier voor elke jeugd sporter

Hoewel het opschrijven van de antwoorden de jeugdsporters helpt om heel bewust na te denken over oplossingen, kun je de groep ook situaties voorleggen en hen vragen om de oplossing in hun hoofd te bedenken zonder dit op te schrijven.

Als de jeugdsporters positief op de oefening reageren, kun je hen vragen om zelf situaties aan te dragen en die met de groep te bespreken.

Voorbeelden:

- Terwijl jij en een vriend samen aan het chillen zijn, trapt hij per ongeluk je nieuwe laptop kapot. Wat doe je?
- Je ziet dat een meisje op de club lastig gevallen wordt door een aantal jongens. Grijp je in?
- Je ziet een nieuw teamgenootje de hele tijd alleen zitten. Wat zeg je tegen hem/haar/hen?
- Iemand heeft het op jou gemunt en is je al een hele tijd aan het pesten en uitschelden. Wat doe je?

Geef de groep een lijst met situaties waarin ze een moeilijke beslissing moeten maken, hiervoor kun je de voorbeelden van hieronder gebruiken of eigen voorbeelden kiezen die aansluiten bij wat er in hun omgeving gebeurt. Vraag ze om bij elke situatie op te schrijven hoe ze met die beslissing om zouden gaan en waarom. Bespreek daarna de antwoorden in de groep. Vonden sommigen het lastig? Welke oplossingen vinden zij het beste en waarom?

**Wat kun je nog meer doen? Rollenspel**

Laat jeugdsporters hun oplossingen uitproberen met behulp van rollenspellen. Maak dan ook ruimte voor reflectie, wat werkte wel en wat werkte niet? Bied de mogelijkheid om hun tactiek of oplossing nogmaals te proberen.

Het wiel van verandering

Draagt bij aan:

Een open houding, open en positieve groeps cultuur en perspectief ontwikkeling

Oefeningsduur:

10 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 12 tot en met 16 jaar oud

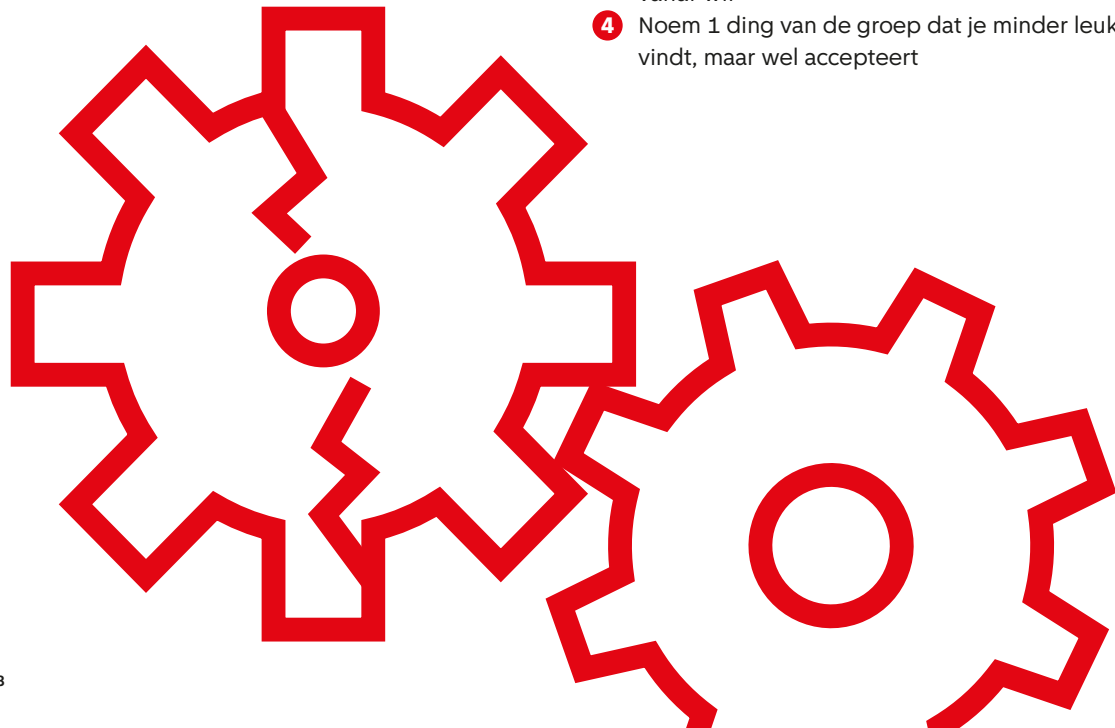
Heb je nog wat nodig?

Pen en papier voor elke jeugdsporter

Deze oefening is goed te gebruiken als het onderwerp “verandering” ter sprake komt. Dit kan zijn omdat er iets in de groep of het team niet lekker loopt of omdat er iets anders verandert waar sommige jeugdsporters tegenop zien.

De oefening helpt bij het ontwikkelen van het bewustzijn van de sporter over wat zij nou écht belangrijk vinden. Vraag iedereen om een pen en papier voor zich neer te leggen. De volgende vragen mogen zij voor zichzelf beantwoorden. Na afloop kun je vragen of iemand iets wil delen:

- 1 Noem 1 ding dat je gaat toevoegen aan de groep
- 2 Noem 1 ding binnen de groep dat je in stand wil houden
- 3 Noem 1 ding binnen de groep waar je vanaf wil
- 4 Noem 1 ding van de groep dat je minder leuk vindt, maar wel accepteert



Sesam, open u

Draagt bij aan:

Empathisch vermogen en zelfkennis

Oefeningsduur:

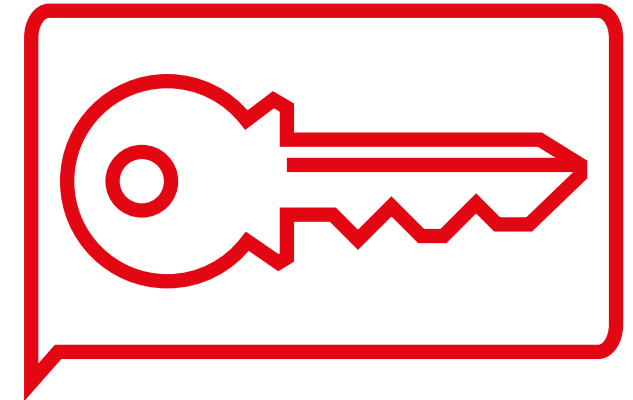
10 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 6 tot en met 10 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Alles wat je nodig hebt vind je op deze pagina



Vraag de groep om met elkaar een sleutelwoord, een sleutelzin of een sleutel handeling af te spreken. Dit woord, deze zin of handeling, zorgt ervoor dat er 2 poorten ontstaan in hun kring. Natuurlijk mogen ze geen scheldwoorden gebruiken of handelingen die als onprettig of pijnlijk kunnen worden ervaren door de groep.

Voor deze oefening is het goed om eerst voor jezelf vast te stellen welke sporters in de groep het meest dominant zijn. Kies tenminste 2 van hen om als eerste de rol van vrijwilliger op zich te nemen, dit is belangrijk omdat de vrijwilligers buiten de groep geplaatst zullen worden.

Begin de oefening met het aanwijzen van je 2 vrijwilligers. Stuur hen naar een plek buiten het zicht en buiten gehoorsafstand en vraag ze om daar te blijven totdat jij of een andere sporter ze komt ophalen. Laat de rest van de groep vervolgens een kring maken, die ze gezamenlijk afsluiten door met de gezichten naar elkaar te gaan staan én elkaars handen vast te houden of door de armen in elkaar te haken.

Als de groep een sleutelwoord, -zin of -gebaar heeft gekozen, roep je de vrijwilligers er weer bij en leg je hun uit dat ze het sleutelwoord, -zin of -gebaar moeten raden. Vraag ze om aan weerszijden van de kring te gaan staan. Als ze het woord, de zin of het gebaar raden, ontstaan er 2 poorten, 1 aan elke kant, en kunnen de vrijwilligers elkaar in het midden van de kring weer ontmoeten.

Bespreek na afloop met de groep of zij dit soort dingen ook wel eens in het echt hebben meegemaakt. Hoe voelde het voor de vrijwilligers om buiten de groep te staan? En hoe was het voor de groep? In welke situaties voelt het voor iemand misschien ook alsof ze niet bij de groep horen? En hoe kan de groep dan helpen?

Feedback geven doe je zo

Draagt bij aan:

Communicatievaardigheden en open en positieve groepscultuur

Oefeningsduur:

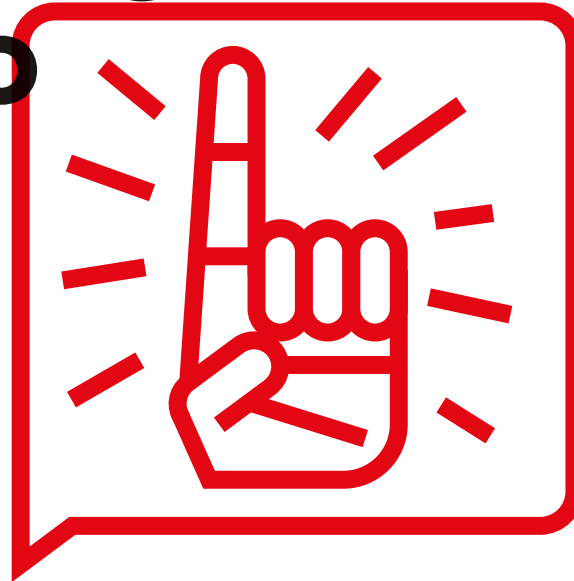
20 minuten

Bedoeld voor:

jeugdsporters van 9 tot 12 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Alles wat je nodig hebt vind je op deze pagina



Feedback geven en krijgen is soms best lastig, zeker in het begin. Net als met fietsen word je er vanzelf beter in als je het oefent. Door je open te stellen voor feedback van een ander, geef je de ander ruimte om zijn/haar/hun gevoel te delen en krijg jij de kans om te groeien en nog succesvoller te worden in wat je doet.

Besprek of deel de aanpak voor effectief feedback geven (zie kader). Vraag de sporters om tweetallen te maken en te kiezen wie als eerste feedback gaat geven en wie de eerste feedback ontvangt. De rollen draaien straks om dus iedereen komt aan de beurt.

Je kunt de feedback situaties natuurlijk ook aanpassen naar situaties die je zelf in de groep regelmatig tegenkomt.

Vraag de feedbackgevers om even met je op de gang (of buiten gehoorafstand) te komen staan en vertel hun het hele verhaal. Zodra je met hen terugkomt, vertel je iedereen die de feedback ontvangt alleen de situatie-omschrijving.

Vertel de groep dat je het vandaag over feedback wil hebben. Weten zij wat dat woord betekent?

Feedback is een ander woord voor het geven van informatie aan iemand over hun gedrag. Het doel van feedback geven is altijd om iemand praktische tips of ideeën te geven over hoe diegene iets kan verbeteren of om te bevestigen dat jij vindt dat diegene iets goed heeft gedaan. Dit helpt ons en anderen bij het leren.

Kunnen de sporters voorbeelden geven van situaties/momenten waarop je een ander feedback geeft of iemand jou misschien wel feedback geeft? Je zoekt naar antwoorden als: tijdens het uitvoeren van een oefening, na de wedstrijd, bij het uitpraten van ruzie of onenigheid, als iemand je een idee vertelt, als je werk nakijkt, na een presentatie, als iets wat een ander gedaan heeft jou een vervelend gevoel geeft.

Feedback situatie 1:

Je ben steeds dezelfde techniek aan het oefenen (noem zelf een techniek of handeling die ze momenteel aan het oefenen zijn).

Voor de gever van feedback:

Je ziet je sportgenootje steeds dezelfde oefening herhalen, maar je denkt dat de techniek/aanpak van de oefening niet klopt. Je wil je sportgenootje graag helpen zodat hij/zij/hen zichzelf kan verbeteren.

Feedback situatie 2:

Je bent met een groepsgenootje (benoem een handeling of techniek die belangrijk is in jullie sportomgeving) aan het oefenen voor een competitie.

Voor de gever van feedback:

Je bent met een team/groepsgeenoot aan het oefenen voor een belangrijke competitie die volgende week is. Je groepsgenootje zit de hele tijd op de eigen telefoon te kijken en reageert niet op vragen. Hierdoor krijg je het gevoel dat je in je eentje aan het oefenen bent.

Laat de sporters in tweetallen de situatie uitspelen en benadruk de feedback te geven in de volgorde: **Top! Tip. Top!** Dat wil zeggen: een compliment, een tip en weer een compliment.

Roep de groep na 5 minuten bij elkaar. Hoe ging de oefening? Vraag zowel een aantal feedbackgevers als ontvangers om hun ervaringen te delen. Wat kunnen ze meenemen uit de eerste ronde? Lukte het te de feedback te beginnen en te eindigen met een top?

Draai de rollen om en laat de nieuwe feedbackgevers meelopen naar de gang (of buiten gehoorafstand). Vertel hen het hele verhaal. En laat de tweetallen vervolgens de tweede feedbacksituatie uitspelen.

Hoe ging de oefening nu?

En hoe was het voor de sporters om van rol te wisselen?

Aanpak voor effectief feedback geven en ontvangen

Hoe geef je iemand nou op een goede manier feedback?

1. Je spreekt iemand aan over iets wat diegene wel of niet heeft gedaan, hierbij hou je het bij de belangrijkste dingen (anders wordt het iemand snel te veel). Let hierbij op dat je het houdt bij de feiten. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat je met je mobiel bezig bent terwijl we uitleg krijgen. Dat vind ik vervelend want ..." i.p.v. "Je zit altijd zo dom te gamen op je telefoon, ben je verslaafd ofzo?"
2. Je geeft je feedback kort na de gebeurtenis waar je feedback over geeft, en pas als je zelf rustig bent.
3. Vertel de ander dat je graag wil praten over de gebeurtenis, leg uit waarom en geef de ander de tijd om een paar keer diep adem te halen (als het geen positieve feedback is).
4. Probeer feedback altijd te geven zonder dat er anderen omheen staan (als het geen positieve feedback is).
5. Is je feedback duidelijk uitgelegd, heel concreet (gaat over iets wat je zelf gezien hebt) en daardoor goed te begrijpen?
6. Vraag of je een tip of idee mag delen om het beter of anders te kunnen doen. Of geef aan wat je zo goed vond? (Denk daarbij goed na over het doel van je feedback: wat wil je bereiken?)

Hoe ga je om met feedback als je het krijgt?

1. Haal een paar keer diep adem en ontspan zo goed als je kunt.
2. Herinner jezelf eraan dat feedback gaat om leren en groeien. De feedback gaat niet om wie je bént maar om wat je in een situatie deed.
3. Hou in gedachten dat als iemand je feedback geeft, het meestal betekent dat ze je de moeite waard vinden en dus graag met je willen werken, spelen of leren.
4. Luister geduldig. Probeer jezelf niet te verdedigen of de ander te veroordelen.
5. Luister actief, stel vragen als iets je niet duidelijk is en herhaal wat je begrepen hebt.
6. Schrijf de tips en ideeën op als je dat prettig vindt.
7. Mocht je het lastig vinden om meteen op feedback te reageren, kun je aangeven dat je er later even op terugkomt.
8. Bedank de ander voor het delen van hun gedachten.

Aanpak voor effectief grenzen stellen

Grenzen kunnen stellen begint bij het kennen van jezelf. Dat betekent dat het voor jou als coach of trainer belangrijk is om stil te staan bij wie je bent, wat voor jou belangrijk is en hoe jij je rol als coach of trainer ziet. Als je dat helder hebt, wordt het ook makkelijker om te bepalen wat jij oké en niet oké vindt in hoe anderen met je omgaan én hoe jij met hen wil omgaan.

Aan het begin van een seizoen

Is het belangrijk om afspraken te maken met je collega's. Dit noemen we "contracting". Contracting is een soort mondelinge overeenkomst waarbij je heldere en gezonde grenzen stelt voor iedereen. Hoe vatten jullie als begeleiders je rol op? Wat vindt eenieder van jullie belangrijk en hoe gaan jullie daar gezamenlijk mee om? Wie heeft welke verantwoordelijkheid? Dit gesprek voer je ook met de groep jeugdsporters, bespreek wat jouw verwachtingen zijn, welke regels je hebt, wat de gevolgen zijn als zij zich niet aan de regels houden en hoe je kijkt naar jouw rol en die van hen als sporter. Welke verantwoordelijkheden hebben de sporters naar zichzelf en naar elkaar? Door dit gesprek te voeren kun je later makkelijker je grenzen aangeven en de sporter verantwoordelijk houden voor de eigen daden.

Als een sporter over je grenzen dreigt te gaan

Pauzeer de oefening of actie en neem de sporter apart. Benoem waarom je de sporter apart hebt genomen. Zorg ervoor dat je hierbij de actie benoemt (de handeling of uitspraak) en bied de sporter vervolgens de ruimte om zich te herstellen. Bijvoorbeeld door te reageren met: Ik hoor wat je zegt, ik luister graag naar wat je wil delen als je weer rustig bent. Ik vind het niet prettig als je tegen me schreeuwt. Laat jij het me weten als je zover bent? Dan gaan we er even voor zitten. Als de sporter zich inderdaad herstelt, geef dan veel positieve feedback zodat de sporter ook voelt dat zij de situatie goed hebben opgelost en dat positief gedrag door jou als coach of trainer gezien en beloond wordt.

Als een sporter over je grenzen gaat

Het is hierbij belangrijk om heel duidelijk aan te geven wat het gedrag is waarop je hen aanspreekt en hoe zij daarmee jouw grenzen zijn over gegaan. Benoem wat je zag gebeuren of hoorde en wat dat met jou deed. Leg uit waarom het gedrag niet geaccepteerd wordt en stel hen in de gelegenheid om zich te herstellen. Stelt een sporter vragen waar je geen antwoord op wil geven? Dan kun je volstaan met bijvoorbeeld:

- Hier gaan we niet over in discussie - Verwijs dan zo nodig naar de groepsafspraken
- Dat hou ik graag voor mezelf
- Ik wil dit graag later met je bespreken – Benoem wat "later" betekent
- Waarom vraag je me dat?

Aardig vaardig

Draagt bij aan:

Zelfkennis, pro sociaal gedrag, open en positieve groeps cultuur

Oefeningsduur:

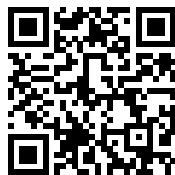
5 minuten tijdens de training en 15 voor de nabespreking

Bedoeld voor:

Jeugd sporters van 10 tot en met 16 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

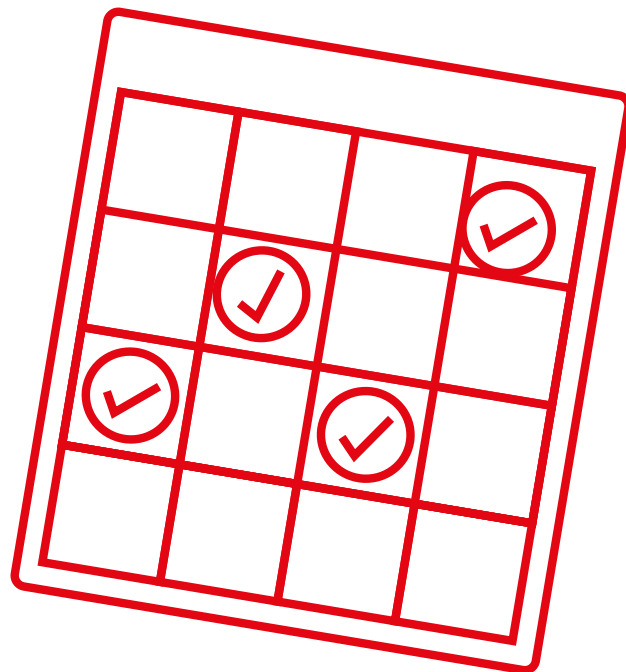
Bingokaarten



Gebruik de QR-code om naar de hand-out te gaan die je nodig hebt voor deze oefening.

Vertel de jeugd sporters dat je een uitdaging voor ze hebt: iedereen die het lukt om voor volgende week alles af te vinken, mag jou als coach/trainer een trainingsoefening opleggen van 1 minuut (of kies een andere beloning).

De enige regel is dat ze van tenminste 3 opdrachten bewijs moeten verzamelen. Dit kan zijn door er een foto van te maken, er een ander een foto van te laten maken of er een getuige bij te hebben.



Wat kun je nog meer doen? Uitdaging van de week

Bij de uitdaging van de week geef je de groep een wekelijkse oefening mee. Hierdoor wordt het gewenste gedrag langduriger gestimuleerd en onder de aandacht gebracht. De voorbeeld-uitdagingen (Zie hand-out "Aardig vaardig") kun je natuurlijk ook vullen met andere opdrachten die zich richten op pro sociaal gedrag en burgerschap.

Mijn team is klasse



Draagt bij aan:

Een open houding, zelfkennis, open en positieve groeps cultuur

Oefeningsduur:

20 minuten

Bedoeld voor:

Jeugd sporters van 12 tot en met 18 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Kwaliteitskaart en een pen

Gebruik de QR-code om naar de hand-out te gaan die je nodig hebt voor deze oefening.



Als je de kwaliteitskaart voor het eerst gebruikt, laat je de kwaliteitskaart zien aan de groep. Bespreek samen alle woorden op de kaart, zodat iedereen dezelfde betekenis in het hoofd heeft bij elk van de woorden.

Kijk dan, samen met de groep, hoe goed zij zichzelf vinden scoren op elk van deze woorden (begrippen). De eerste keer is het scoren bedoeld als vertrekpunt, het helpt de groep bij het vaststellen hoe zij zich de aankomende periode willen ontwikkelen.

Vul al doende de hele kwaliteitskaart in.

Over welke scores zijn zij als groep tevreden en over welke scores juist niet? Welke score willen ze als groep het eerste verbeteren? Waar willen ze in groeien/ontwikkelen? Laat de groep op dat onderdeel een ontwikkeldoel maken. Het doel moet positief en SMART opgeschreven worden.

Waarbij **SMART** staat voor:

Specifiek Wie, Wat, Waar en Hoe

Meetbaar Wat willen we zien als we het doel gehaald hebben?

Aanvaardbaar Is iedereen het ermee eens? Wat kunnen we apart van elkaar bijdragen?

Realistisch Kunnen we dit doel ook echt halen binnen de tijd?

Tijdsgebonden Hoe lang geven we onszelf om dit doel te halen?

Laat de groep overleggen hoe ze hun doel als groep gaan halen. Wat kunnen ze meteen al gaan doen? En waar moeten ze nog aan werken? Hoe gaan ze daaraan werken als groep?

Loop de kwaliteitskaart elke 3 maanden door met de groep om te kijken hoe zij zich ontwikkelen. Waar staan zij ten opzichte van de vorige keer? En ten opzichte van een jaar geleden?

Aanpak voor het verminderen van onderlinge rivaliteit

Rivaliteit ontstaat snel in de sportomgeving, met name omdat sporters altijd met elkaar vergeleken worden. Als sporters heel veel aandacht hebben voor hoe zij het doen ten opzichte van de rest van de groep, kan dit spanning opleveren bij de sporters zelf en leiden tot een omgeving waarin sporters groepjes vormen en anderen buitensluiten op basis van prestaties. Of het leidt tot situaties waarin sporters elkaar niet meer willen helpen. Om deze negatieve gevolgen van competitie tegen te gaan, kunnen coach en trainer een aantal werkvormen toepassen die sporters helpen om zich te richten op persoonlijke groei; hoe doe ik het ten opzichte van bijvoorbeeld een maand geleden? En zich te richten op een cultuur waarin sporters juist afhankelijk zijn van elkaar om succesvol te kunnen zijn. Waardoor er een behoefte ontstaat om elkaar te helpen bij de ontwikkeling.

We bespreken hieronder kort het gebruik van beide aanpakken:



Taakgericht coachen

Taakgericht coachen betekent dat je als coach en trainer alle sporters helpt om zich te richten op persoonlijke groei in plaats van de nadruk te leggen op de winst. Hierbij stimuleer je de sporter om zichzelf te verbeteren ten opzichte van de eerdere eigen prestaties, eigen technieken of vaardigheden, deze stapsgewijs te versterken en zich in te zetten voor de persoonlijke ontwikkeling. Dit doe je ook voor het team door niet de winst te vieren maar juist de ontwikkeling en het behalen van de teamdoelstelling de aandacht te geven.

Taakgericht coachen betekent ook dat iedere sporter eigen doelstellingen heeft die aansluiten bij de eigen vaardigheden en wensen qua ontwikkeling. Voor iedere sporter moeten de persoonlijke doelstellingen haalbaar en realistisch zijn. De coach en trainer houden de vooruitgang per sporter bij, bijvoorbeeld met behulp van een sporterskaart. Zij belonen de sporter als diegene de persoonlijke doelen behaalt of vooruitgang boekt. De uiteindelijke beoordeling van de sporters, gaat bij deze werkvorm niet om hoe goed iemand is ten opzichte van een ander, maar met name om hoe de sporter zichzelf ontwikkeld heeft.

Doen:

- Samen met iedere sporter haalbare persoonlijke doelen stellen en de vooruitgang bijhouden
- Sporters laten meedenken en meebeslissen bij het stellen van doelen voor het individu en voor de groep als geheel
- Groei en inspanning belonen
- Regelmatig evaluerende feedback geven aan de sporter als individu en aan de groep als geheel

Vermijden:

- Sporters met elkaar vergelijken
- De nadruk leggen op het belang van winnen
- Sporters tegenover elkaar zetten



Coöperatieve oefeningen

Bij coöperatieve oefeningen stel je de oefeningen tijdens trainingen zo op, dat sporters samen moeten werken om een oefening succesvol uit te voeren. Daarnaast zorg je ervoor dat sporters in steeds verschillende groepsverbanden samenwerken. Dit voorkomt dat sporters altijd heel dominant aanwezig kunnen zijn of zich enkel kunnen richten op de eigen belangen. Ze hebben de andere sporters uit hun groep nodig om de doelen te behalen. Hierdoor ontstaat ook de reden om elkaar te versterken en/of te helpen ontwikkelen.

Doen:

- Oefeningen zo opzetten dat sporters moeten samen werken met iedereen in hun groep om de oefening succesvol uit te kunnen voeren
- Veel aandacht hebben voor samenwerking en sporters individueel verantwoordelijk houden
- Een goed groepsproces belonen (een proces waarbij iedereen de ruimte heeft gekregen)
- Oefeningen in kleine groepen laten uitvoeren
- Zorgen dat de sporter met andere sporters uit hun groep moeten overleggen
- Groepjes laten leren door terug te kijken op oefeningen: wat ging er goed? Wat hebben we ervan geleerd? Hoe kunnen we dit volgende keer gebruiken?

Vermijden:

- Oefeningen inzetten waarbij sporters in een groep of team elkaar moeten verslaan
- Oefeningen zo opzetten dat sporters anderen in hun groep buiten spel kunnen zetten



**Grens-
overschijndend
gedrag**

“Als er racistische opmerkingen worden gemaakt, ligt dat aan de coach.”

Natuurlijk wil Ajax-jeugdtrainer Nabil Mulder winnen met zijn getalenteerde team, maar minstens zo belangrijk vindt hij de onderlinge sfeer. Een einde maken aan racisme in de sportwereld begint volgens hem bij met elkaar praten. “Als je elkaar leert kennen, ontdek je vaak dat je meer op elkaar lijkt dan je misschien denkt.”

Het Ajax-jeugdteam dat Nabil Mulder traint is een kleurrijk gezelschap dat je – als je naar de culturele achtergrond kijkt – in drie hoofdgroepen kunt indelen: Marokkaanse, Surinaamse en Nederlandse spelers. Wat Nabil opvalt is dat de spelers binnen die groepen onderling naar elkaar toetrekken. Niet vreemd, vindt hij. Iedereen heeft vooroordelen, je zoekt herkenning en die vind je op het eerste gezicht bij elkaar omdat je bijvoorbeeld dezelfde huidskleur hebt en van huis uit dezelfde waarden en normen meekrijgt. Toch heeft Nabil het niet zo op dit soort klikjes. “Als je die in je team hebt ontstaat er snel een wij-versus-zij-sfeer. Dat wil ik voorkomen.”

“Als je een band met elkaar wilt opbouwen is elkaar leren kennen de eerste stap.”

Onbekend maakt onbemind

In zijn werk als jeugdtrainer en docent mens & maatschappijleer op een middelbare school leerde Nabil dat onbekend onbemind maakt. Terwijl hij uit ervaring weet dat als jongeren met een diverse culturele achtergrond elkaar eenmaal leren kennen ze een heel goede klik met elkaar kunnen hebben. Nabil en zijn collega's stimuleren die kennismaking binnen hun pupillengroep. “We bouwen aan één team, dat gaat niet vanzelf.” Opdrachten die niks met voetbal te maken hebben maken daarom onderdeel uit van de training. “Een van die opdrachten is dat de spelers op weg naar de kleedkamer met iemand praten die ze nog niet zo goed kennen en meer over diegene te weten te komen door vragen te stellen als: ‘Wat is je favoriete maaltijd?’, ‘Hoe oud ben je?’, ‘Wat zijn je hobby's?’ en ‘Waar woon je?’ Als je een band met elkaar wilt opbouwen, is elkaar leren kennen de eerste stap. De volgende stap is kritisch naar elkaar te durven zijn. Zo creëer je een omgeving waarin mensen zich optimaal kunnen ontwikkelen.”

Culturen mengen

Wat Nabil in het klein in zijn team ziet, ziet hij in het groot in de stad. “In Amsterdam Nieuw-West heb je scholen met voornamelijk Turkse en Marokkaanse leerlingen en op het Bindelmeer College in Amsterdam-Zuidoost, waar ik tot voorkort docent was, zitten vooral Surinaamse en Ghanese kinderen.” Ook daar merkte Nabil dat er een wij-versus-zij-sfeer heerste. Het leek hem goed om de culturen te mengen. Daarom organiseerde hij een jaarlijks voetbaltoernooi met zijn school en scholen uit Nieuw-West. “Dit jaar won het Mundus College in Nieuw-West. Zij mogen het toernooi van volgend jaar organiseren.” Nabil heeft plannen om de spelers tijdens dat toernooi nog beter kennis met elkaar te laten maken. “Bij volgende edities willen we de teams gaan mengen.”

Je wereld verbreden

Door in buurten als Nieuw-West, Zuid en Zuidoost te wonen en werken ervaarde Nabil dat je culturele achtergrond mede bepaalt hoe je naar de wereld kijkt en hoe je dingen aanpakt. “Zelf kom ik uit Nieuw-West en heel lang dacht ik dat in Amsterdam alleen Turkse en Marokkaanse mensen woonden. Totdat ik stage ging lopen in Zuid, ik was in shock dat daar heel andere mensen wonen. Mijn leidinggevende communiceerde op een andere manier dan ik gewend was. Ik heb me aangepast en maakte mij die taal ook eigen. De professionaliteit, het persoonlijke en het zakelijke gescheiden kunnen houden, spraken me aan. Geen zigzag-routes die je bijvoorbeeld wat meer in de Marokkaanse cultuur ziet. Alles gaat via via en we durven niet direct te zijn, terwijl directe communicatie soms effectiever is.” Nabil ging de wereld door zijn ervaringen op een andere manier bekijken. “Ik leerde mooie dingen uit elke cultuur zien. Het respect voor volwassenen is in Zuidoost enorm. Je



leert van jongs af aan met u en twee woorden spreken. In Nieuw-West en Zuid is dat heel anders. Zo kun je van iedere cultuur de vruchten plukken. Door open te staan voor elkaars achtergrond en cultuur wordt diversiteit een aanwinst.”

“Iedereen heeft vooroordelen, maar een wij-versus-zij-sfeer wil ik voorkomen.”

Rol van de coach

Nabil gelooft dat als mensen met verschillende culturele achtergronden meer met elkaar in contact komen discriminatie minder wordt. Sport vindt hij een mooi middel om dat te bereiken. “Wanneer je het hebt over inclusie en uitsluiting dan is het denk ik belangrijk dat er diversiteit is in alle lagen van de organisatie of sportclub. Bij Ajax hebben we die luxe gelukkig al. Spelers voelen zich gezien omdat er mensen zijn die ze begrijpen. Als hun trainer ook aan Ramadan doet, dan is er een stukje herkenning.”

Wijze lessen op het Nouriplein

Toen Miled en Femke beseften dat er in hun stad veel kinderen zijn die niet kunnen sporten, begonnen ze met het organiseren van gratis hockeytrainingen bij clubs én op het Nouriplein in Geuzenveld. “Soms komt een kind toch nog even vragen of het echt gratis is.”

Wekelijks doet een vaste groep van veertien kinderen mee aan de hockeytraining van Miled en Femke, op het Nouriplein in Amsterdam. De eerste keer namen ze hockeysticks en ballen mee en wachtten ze tot de school uit was. “We zeiden tegen de kinderen: ‘Hé, over een kwartier gaan wij hockeytraining geven, willen jullie meedoen?’”, vertelt Miled. Inmiddels weten alle kinderen uit Geuzenveld dat ze gratis mee kunnen doen aan de training. “In het begin kwam er nog weleens een kind vragen of het echt gratis was. Daaraan merk je dat sportarmoede echt speelt en we willen kinderen die anders niet kunnen sporten graag helpen”, zegt Femke.

“De kinderen komen niet naar ons, wij gaan naar hen toe. Dat maakt de drempel om mee te doen echt lager”

Training om de hoek

Het idee om deze trainingen te geven, ontstond toen Miled tijdens haar werk als huiswerkbegeleider zag dat er bij veel kinderen thuis geen geld was om lid te worden van een sportclub. “Dat raakte me, want ik heb zelf altijd zoveel plezier gehaald uit het hockeyen bij een club.” Met de trainingen willen Femke en Miled kinderen kennis laten maken met hockey en ze enthousiasmeren voor de sport. Ook hopen ze op meer diversiteit in de hockeywereld. “Dat is een win-winsituatie, want van meer diversiteit in de sport wordt iedereen beter”, zegt Miled.

Drempel verlagen

Het eerste idee was om gratis proeftraining op verschillende hockeyclubs te geven. Femke en Miled deelden flyers uit op scholen en bij de Voedselbank. Het was een succes, maar voor een deel van de jongeren bleek de afstand naar het trainingsveld een probleem. Miled: “Voor het halen en brengen heb je ouders nodig. Zo kwamen we op het idee om ook hockeyles te geven op het Nouriplein. Wij gaan nu naar de vertrouwde omgeving van de kinderen toe en dat maakt de drempel om mee te doen nog lager.”



“Verliezen vinden ze het ergste dat er is. Maar dit is juist de plek waar ze leren omgaan met teleurstellingen”

Drie keer schelden is trakteren

In het begin vond Miled het lastig om streng te zijn tijdens de training, maar inmiddels heeft ze geleerd dat iedereen daar de vruchten van plukt. “Volgens mij zijn er drie dingen superbelangrijk tijdens de training: dat je als trainer een warm en vriendelijk persoon bent, dat je duidelijk bent over regels en structuur en dat je kinderen verantwoordelijkheid geeft.” Ondanks het plezier waarmee Femke en Miled de trainingen geven, zijn er ook de nodige uitdagingen. Regelmatig komen er scheldwoorden voorbij waar de trainers zelf nog nooit van gehoord hebben. “Daar hebben we een mild strafsysteem voor bedacht: iedere keer dat je scheldt, schrijven we dat op, na de derde keer moet je trakteren”, zegt Femke.

Frustratie als leerpunt

Omdat de kinderen ontzettend competitief zijn, leidt dat regelmatig tot teleurstellingen die de trainers proberen om te zetten in een wijze les. “Verliezen vinden ze het ergste wat er is. Maar dit is juist een plek waar ze kunnen leren omgaan met teleurstellingen. We laten de kinderen uitrazen en vertellen daarna dat verliezen erbij hoort en dat je niet altijd kunt gaan schelden als er iets niet goed gaat in je leven.” Omdat de begeleiding van de kinderen veel aandacht vraagt, adviseren Femke en Miled om trainingen altijd met meerdere personen te geven. “Eén trainer kan dan even apart gaan zitten met een kind dat gefrustreerd is en de ander kan dan lekker doortrainen met de rest.”

Gekke vraag om te beginnen

Inmiddels nemen Femke en Miled de tas met ballen en sticks niet meer zelf mee naar de wekelijkse training, want elke week past er een ander kind op de tas. “Al vrij snel hadden we een enthousiaste groep kinderen voor de training, die nu echt een clubje vormen. Dat maakt me trots”, zegt Femke. Iedere training begint in een kring. “Want dat geeft een veilig gevoel. We stellen altijd eerst een openingsvraag aan iedereen, zoals: ‘Wat is je lievelingseten?’ Zo hebben we kort met iedereen even contact. Daarna benoemen we wat we echt niet tolereren: elkaar slaan met een stick bijvoorbeeld. We zeggen dat ze dat niet uit hoeven te testen, want dan mogen ze gelijk niet meer meedoen.”

Boosheid, het puntje van de ijsberg

**Draagt bij aan:**

Emotieregulatie, empathisch vermogen, zelfkennis

Oefeningsduur:

20 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 6 tot en met 10 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Whiteboard of papier en marker of stift

Teken een ijsberg, waarvan een groot deel onder de oppervlakte ligt. Bespreek met de groep hoe anderen aan hen kunnen zien dat ze boos zijn. Laat ieder van hen die dingen opschrijven in de top van de ijsberg, boven het wateroppervlak. Vraag ze vervolgens om tijdens de training op het moment dat een sporter boos is, onder de streep op te schrijven waarom ze boos werden, het is belangrijk dat je ze hier een beetje bij helpt.

Dit kun je doen door vragen te stellen over wat er gebeurd is. Heb je te veel sporters in de groep? Dan kun je vragen of ouders/verzorgers de ijsbergoefening met ze willen doen.

Redenen voor hun boosheid, die sporters kunnen opschrijven:

Ik deed iets wat ik niet fijn vond

Ik was gespannen

Ik voelde me niet gehoord/gezien

Ik was onzeker

Ik voelde me schuldig

Ik was bang

Er gebeurde iets dat ik niet eerlijk vond

Ik voelde me machteloos (ik had geen controle)

Ik voelde me niet begrepen

Er zat me iets anders dwars

Ik had honger

Ik voelde me buitengesloten

Ik was teleurgesteld

Mijn gevoelens waren gekwetst

Ik was moe

Ik maakte me zorgen

Ik voelde me niet op mijn gemak

Aanpak voor effectief herstellen van de dialoog na een ruzie

Ruzies zijn onderdeel van onze relaties en komen voor in alle omgevingen waarin we te maken krijgen met anderen, omdat iedereen eigen meningen en ervaringen heeft. Ruzies zijn ook leerzaam, ze bieden ons de mogelijkheid om te leren hoe we met onszelf en anderen om moeten gaan en kunnen daardoor zelfs een positieve invloed hebben op onze relaties met anderen en onszelf.



Het helpt om een herstellende dialoog te organiseren met alle betrokkenen om de angel uit een ruzie te halen. De vragen zijn bedoeld om de oorzaak van het gedrag te ontdekken (waarom), de impact van het gedrag te bepalen (wat had het voor gevolgen), de daaruit voortvloeiende schade te repareren (hoe maak ik het goed) en relaties te herstellen. Dankzij deze methode kunnen coaches en trainers ruzies omzetten tot leermomenten voor iedereen die bij de ruzie betrokken is.

Met behulp van deze aanpak, leren sporters wat de natuurlijke gevolgen zijn van hun gedrag en leren zij hun aandeel in een ruzie herkennen en accepteren. Daarnaast leren zij de verantwoordelijkheid te nemen voor hun daden. Het doel is anders dan bij het simpelweg straffen of terechtwijzen van een sporter, omdat een straf iemand wordt opgelegd met het doel om ongemak te veroorzaken. Een straf overkomt de sporter en vraagt vaak niet om het nemen van de verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag.

Door de onderstaande vragen aan te passen aan de situatie, kun je herstellende vragen in heel veel verschillende situaties en omstandigheden gebruiken. Van korte spontane momenten op het veld tot een structurele aanpak, en van ruzies waarbij twee personen betrokken zijn tot situaties waarin een hele groep meedoet aan de herstellende dialoog.

Voorbeelden van situaties waarbij een herstellende dialoog kan helpen:

- Als sporters meer dan eens de training verstoren
- Als sporters zich verzetten tegen coach of trainer
- Bij regelmatige afwezigheid
- Bij pestgedrag
- Bij ruzies die fysiek zijn geworden
- Als iemand met zichzelf in de knoop zit
- Bij ruzies tussen de coach/trainer en een sporter
- Bij ruzies tussen coach en trainer

* Stappenplan voor een herstellende dialoog

Stap 1: Betrokkenheid creëren

Door te benadrukken dat het belangrijk is om samen te praten over wat er net is gebeurd, wordt er bij allen betrokkenheid gecreëerd. Voorbeeldvragen: Kun je me vertellen wat er gebeurde? Waarom gebeurde het? Wat dacht je op dat moment? Wat hoopte je dat er zou gebeuren? En waardoor besloot je om dat te doen? Waar denk je sindsdien aan, als je aan dat moment terugdenkt?

Stap 2: Gevolgen overzien

Begin bij de persoon die verantwoordelijk is voor de impact of schade. Voorbeeldvragen: Op wie heeft het effect gehad en welk effect denk je dat het op hen heeft gehad? Vervolgens geeft je ruimte aan de persoon (personen) die hieronder geleden heeft. Voorbeeldvragen: Wat dacht je toen het gebeurde? Hoe was dat voor jou? Wat was het moeilijkste stuk? Hoe voel jij je er nu bij?

Stap 3: Erkenning geven

Degene die verantwoordelijk is voor de impact of schade kan erkenning geven aan de ander. Voorbeeldvragen: Hoe kijk je nu naar wat je deed? Is er iets wat je zou willen zeggen?

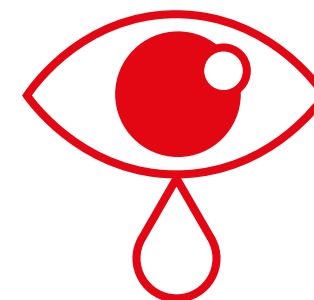
Stap 4: Oplossing zoeken

Eerst vanuit de persoon (personen) die onder het gedrag geleden heeft. Voorbeeldvragen: Wat zou je willen dat er gebeurt na dit gesprek? En dan vanuit degene die verantwoordelijk is voor de schade. Voorbeeldvragen: Is dat eerlijk/ zou je dat kunnen doen? Vraag aan beide partijen wat er nog meer moet gebeuren om dit op te lossen. Voorbeeldvragen: Is er iets dat ik voor jullie zou kunnen doen om te helpen? Feliciteer hen met het vinden van een oplossing.

Stap 5: Opvolging afspreken

Bevestig de afspraak door deze op te schrijven en een opvolging in te plannen: Ik zal (moment waarop je gaat opvolgen) even met jullie bijpraten om te kijken hoe de afspraak gaat.

Als ik verdrietig ben



en schrijf deze manieren op, liefst elk op een ander kaartje. Een stuk of 10 verschillende manieren verzamelen is al heel mooi, je kunt deze oefening doen als je 5 verschillende manieren om iemand te troosten hebt verzameld.

Draagt bij aan:

Empatisch vermogen, zelfkennis

Oefeningsduur:

15 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 6 tot en met 8 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Whiteboard, marker, blanco kaartjes, een hoed of kom en een pen

Start de oefening door een gesprek te starten over het concept van verdriet. Wat betekent het als je zegt dat je verdrietig bent? Waar voel je verdriet? Wat gebeurt er in je lichaam als je verdrietig bent?

En hoe weet je of een ander verdrietig is?

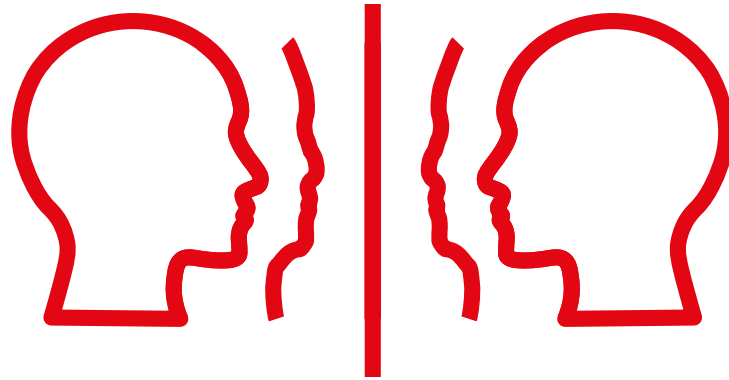
Vraag de groep vervolgens om zich voor te stellen dat ze verdrietig zijn, dat kunnen ze bijvoorbeeld ook doen door terug te denken aan een keer dat ze verdrietig waren.

Als je ziet dat iemand verdrietig is, wil je iemand graag troosten of helpen. Wat zou jou dan helpen? Schrijf alle ideeën van de groep op het bord. Kijk samen naar wat de eenvoudigste manieren zijn om iemand te helpen of troosten

Stop de kaartjes vervolgens in je hoed of kom en vraag de sporters om een grote kring te vormen. Dit kan zittend op de grond, de stoel of staand. Vraag één van hen om in het midden te gaan staan. De sporter in het midden is verdrietig. Ze beelden het gevoel uit en verzinnen iets waardoor ze verdrietig zouden zijn. Bijvoorbeeld: *Ik ben verdrietig omdat....mijn favoriete knuffel kwijt is of Ik ben verdrietig omdat.....mijn moeder boos op me is.* Dan wijzen ze een ander aan die hen mag troosten. Deze sporter trekt een kaartje uit de hoed (of kiest er één van het bord) en leest op welke manier zij de ander zouden troosten. Als de verdrietige sporter dit een fijne troost vindt, dan voert de ander de oplossing uit en gaat zelf in het midden zitten. De nu getrooste sporter, neemt plaats in de kring. Maar als de verdrietige sporter denkt dat de oplossing voor hen niet werkt, dan zeggen ze: *ik ben nog steeds verdrietig, ik vind het wel heel lief/aardig/tof dat je het geprobeerd hebt.* De betreffende sporter die de oplossing heeft aangeboden gaat weer terug naar de eigen plaats in de kring. De verdrietige sporter wijst vervolgens een ander aan die het mag proberen. Deze sporter trekt een nieuw kaartje (of een andere oplossing van het bord) en leest de oplossing voor. Herhaal deze oefening zolang de rust en aandacht er is.

Je kunt deze oefening ook later weer herhalen met een andere emotie in de hoofdrol. Denk bijvoorbeeld aan boosheid of angst.

Zo voelde dat



Draagt bij aan:
Empathisch vermogen

Oefeningsduur:
20 minuten

Bedoeld voor:
Jeugdsporters van 12 tot en met 18 jaar oud

Heb je nog wat nodig?
Alles wat je nodig hebt vind je op deze pagina

We raden trainers en coaches aan om deze oefening in ieder geval met zijn 2'en te begeleiden! Als de groep nog niet veilig aanvoelt of elkaar nog niet goed kent, dan kan de oefening ook minder persoonlijk gemaakt worden. Vraag de jeugdsporters in dat geval om voorbeelden te geven die zij bij anderen hebben waargenomen.

wat je daardoor dacht, welk gevoel je daardoor kreeg en wat je vervolgens hebt gedaan.

Geef daarna de ruimte aan de sporters om zelf herinneringen op te halen. Zijn er sporters die hun herinnering met de groep willen delen? Het is de bedoeling dat ze de volgende vragen beantwoorden:

1. *Wat gebeurde er?*
2. *Wat dacht je toen dat gebeurde?*
3. *Welk gevoel ging er door je heen?*
4. *Wat deed je?*
5. *Stel je kon terug in de tijd, wat had jou kunnen helpen?*

Maak met de groep afspraken over hoe jullie er voortaan mee omgaan als jullie zien dat iemand verkeerd wordt behandeld. Je kan de oefening ook omdraaien door na te denken over een moment waarop ze juist werden opgenomen, gesteund of geholpen door anderen. Wat gebeurde er toen? Hoe voelde dat?

Deze oefening kun je inzetten voordat je een gesprek hebt over het belang van inclusie. Het doel van de oefening is om de sporters mee te nemen naar een moment van uitsluiting en gevoel van uitsluiting dat ze zelf hebben ervaren, zodat ze zich beter kunnen inleven in de ander.

Vraag de sporters of ze zich wel eens buitengesloten hebben gevoeld. Denk aan een partijtje of feestje van een vriend waar ze niet voor werden uitgenodigd, een moment waarop ze als laatste werden uitgekozen bij gym, een moment waarop anderen niet met hen wilden afspreken maar later wel met iemand anders afspraken. Het kan van alles zijn. Noem eventueel zelf een voorbeeld (uit je eigen ervaring), dat past bij de leeftijd van de groep. Benoem niet alleen wat er gebeurde, maar ook

Aanpak voor effectief ingrijpen bij uitsluiting en discriminatie

Uitsluiting en discriminatie hebben allemaal dezelfde onderliggende boodschap:

- Je bent onzichtbaar
- Je bent niet genoeg
- Je bent geen individu
- Je hoort hier niet
- Je bent niet normaal
- Je bent vreemd
- Je bent een bedreiging
- Je bent ons/mij tot last

Belangrijk om te beseffen is dat de meeste vormen van uitsluiting vaak vóórkomen en worden uitgesproken door mensen die oprecht goede bedoelingen hebben. Ze zijn zich vaak niet bewust van de onderliggende boodschap of de emotionele lading van hun uitspraak, al beseffen ze soms achteraf wel dat de uitspraak onhandig was. Belangrijk is om stil te staan bij de invloed van de woorden, uitsluiting is ontzettend schadelijk. Zowel voor de geest als voor het lichaam.

Maar, wat doe je als een subtiele vorm van uitsluiting plaatsvindt waar jij bij bent? Dit blijkt toch lastig want wanneer is iets een vorm van uitsluiting? Heeft de ander er wel last van? En hoe zeg je dan wat? De basisregel is als volgt: als je vindt dat er sprake is van uitsluiting, dan benoem je het gedrag. Dit is de beste manier om een sociaal veilig en inclusief klimaat te creëren.

Deze aanpak gaat in het kort in op het bespreekbaar maken van uitsluiting vanuit twee rollen die je als coach of trainer tegenkomt:

1. **Die van de bron:** Hierbij ben je zelf degene die iemand onjuist heeft behandeld of aangesproken.
2. **En die van bondgenoot:** Hierbij ben je getuige van uitsluiting en ben je degene die de belangrijke taak op zich neemt om zich uit te spreken.

Als je beseft dat je iemand zojuist hebt uitgesloten:

1. Pauzeer het gesprek of de handeling en kom terug op de uitspraak of handeling.
2. Leg uit waarom je besloten hebt om hierop terug te komen.
3. Herstel je actie of uitspraak.

Als je als bron wordt aangesproken:

1. Ontvang de feedback met dankbaarheid, zeg bijvoorbeeld: "Dank je wel, fijn dat jij je hierover uitspreekt." Of: "Wat fijn dat je dit bespreekbaar hebt gemaakt."
2. Richt je op je nieuwsgierigheid en empathie, het gaat niet om hoe jij het bedoeld hebt maar juist om het effect van jouw woorden op de ander. Luister daarom aandachtig.
3. Als de emoties oplopen, bijvoorbeeld als je merkt dat je de behoefte krijgt om jezelf te verdedigen, vraag dan een momentje voor jezelf.
4. Maak het gesprek af en volg het op waar nodig.

Als je iemand iets ziet doen of hoort zeggen wat volgens jou een vorm van uitsluiting is:

1. Pauzeer het moment. Hiervoor kun je een specifiek en vast woord gebruiken dat je met elkaar hebt afgesproken. Dit kan van alles zijn: “wacht even”, “één moment”, of iets anders wat bij jullie past. Zorg in ieder geval dat het een kort woord of zinnetje is zodat mensen het echt in het moment nog kunnen zeggen.
2. Ga uit van goede bedoeling en communiceer dat ook. Dit kun je bijvoorbeeld doen door iets te zeggen als: “Ik weet zeker dat je hier niets mee bedoelde” of “Ik kan me goed voorstellen dat je niet weet dat...” of “Ik weet dat je interesse wilde tonen door...”.
3. Leg uit waarom je de actie hebt gepauzeerd. Dit kun je als doen door iets te zeggen als: “Dit klinkt misschien een beetje gek want jullie waren niet met mij in gesprek, maar ik hoorde jullie en ik geloof in inclusie, dat betekent ook dat ik mezelf uitspreek als ik iets hoor waarvan ik denk dat het een uitsluitend effect op iemand kan hebben”. Benoem dan wat je hoorde of zag gebeuren en wat het effect was (zichtbaar) of volgens jou zou kunnen zijn (hoe het over zou kunnen komen). “Ik weet zeker dat je het niet zo bedoelde en ik weet niet hoe (de betrokkene) het heeft opgevat maar het kwam op mij over als...” of: “Wacht even, ik weet dat je het niet verkeerd bedoelde maar iets zit me niet lekker/voelt niet goed. Kunnen we even een moment nemen om te bespreken wat er net is gebeurd?”
4. Heb geduld maar verwacht vooruitgang.



Mijn hart



Schrijf aan de bovenkant van elk vel de volgende tekst:

Denk goed na en wees slim voordat je spreekt, het is moeilijk een hart weer te maken als het breekt.

Geef alle jeugdsporters een hart.

Vraag ze vervolgens om de harten te verkreukelen. Ze mogen daarbij het papier verfrommelen of erop stampen maar ze mogen het hart niet kapotmaken.

Vraag de jeugdsporters om het hart weer helemaal glad te strijken.

Als ze denken dat ze het papier weer zo glad hebben als mogelijk is, vraag je hen of het gelukt is om alle kreukels er weer uit te halen.

Draagt bij aan:

Zelfkennis, empathisch vermogen, open en positieve groeps cultuur

Oefeningduur:

20 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 8 tot en met 12 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Per jeugd sporter een papieren hart en een blanco vel, stiften en lijm.

“Hoe erg jullie ook je best hebben gedaan om de kreukels uit het hart te halen, is het niet mogelijk om het hart weer helemaal glad te krijgen. Sommige kreukels zullen nooit meer verdwijnen, hoe hard je het ook probeert. Pesten werkt eigenlijk net zo, je kan zeggen dat het je spijt en je kan proberen het weer goed te maken maar er blijven altijd kreukels in het hart van de ander over.”

Vertel de jeugd sporters dat zijzelf bepalen hoe zij met het hart van een ander omgaan.

Deel dan de vellen uit en vraag de sporters om hun hart op het vel te plakken en, als ze willen, hun eigen gedachten erbij te schrijven. Dit vel mogen ze mee naar huis nemen.

Volg deze oefening altijd op met een positieve groepsoefening of een oefening waarbij jij je richt op het helpen/steunen van elkaar. Informeer ouders/verzorgers over de oefening zodat ze na afloop ook een check-in kunnen doen. Dit is belangrijk omdat kinderen die gepest zijn, soms verdrietig worden van deze oefening.

Kan ik dit zeggen?

Draagt bij aan:

Zelfkennis, empathisch vermogen, de morele ontwikkeling, open en positieve groeps cultuur

Oefeningsduur:

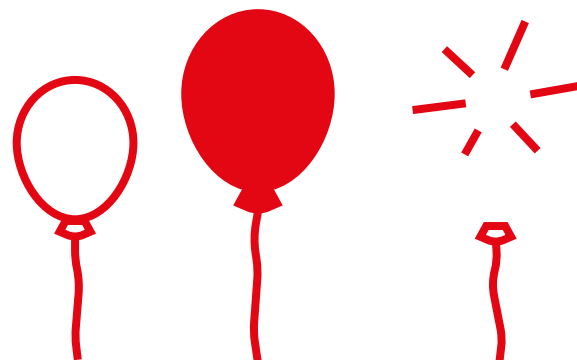
20 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 10 tot en met 16 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Voorbeelduitspraken



Als iedereen een vak heeft gekozen bij de uitspraak, oké of nee, bespreek je met de hele groep hun antwoorden en gedachten. Zijn er verschillen in hoe de jeugdsporters tegen bepaalde opmerkingen aankijken? Waar komen die verschillen vandaan? Kunnen ze het eens worden? Laat ze elke gedachte ombuigen tot een uitspraak die wat hen betreft wel oké is. Hoe hebben ze de gedachte omgebogen?

Daag de jeugdsporters uit om hun eigen afweging te maken, door groepsdruk kunnen de sporters geneigd zijn meer sociaal wenselijk gedrag te laten zien. De uitspraken kun je natuurlijk ook aanpassen naar iets wat beter aansluit bij jouw specifieke groep of team.

**Gebruik de QR-code om naar de voorbeelduitspraken te gaan.**

Alles wat je zegt tegen iemand anders, is als het opblazen van een ballon. Sommige dingen die je zegt zijn helpend, ze hebben een positief effect op jou en jouw relatie met de ander. De ballon blaast als het ware op. Andere dingen die je zegt zorgen ervoor dat de ballon onder te veel druk komt te staan, waardoor de ballon klappt. Beng! De dingen die je zegt hebben altijd invloed op de ander!

Leg de verschillende uitspraken aan de groep voor, waarbij zij mogen aangeven of je dit kunt zeggen of niet. Als ze vinden dat jij het kunt zeggen tegen een ander, dan stappen ze in het ja-dat-kan-je-zeggen-vak. Als ze vinden dat de uitspraak onaardig is, dan stappen ze in het nee-dat-kan-je-niet-zeggen vak.

We kiezen onze eigen woorden

**Draagt bij aan:**

Zelfkennis, pro sociaal gedrag, open en positieve groeps cultuur

Oefeningsduur:

10 tot 15 minuten

Bedoeld voor:

Jeugdsporters van 6 tot en met 10 jaar oud

Heb je nog wat nodig?

Alles wat je nodig hebt vind je op deze pagina

Schelden, we doen het allemaal wel eens. Bespreek met de groep wanneer ze de behoefte voelen om een flink potje te schelden. Denk bijvoorbeeld aan dingen als, wanneer ik mijn teen heel hard stoot, wanneer mijn fietsketting eraf ligt terwijl ik naar school moet of als ik wat over mijn witte trui heen gooi. Waarom schelden we dan eigenlijk? Je zoekt naar antwoorden als: omdat het oplucht of, omdat ik daarmee kan laten zien dat ik echt boos ben of omdat ik dan mijn stress een beetje kwijt kan.

Zijn alle scheldwoorden oké? Zijn er soms scheldwoorden die je kwetsen of waarvan je merkt dat die een ander pijn kunnen doen? Scheldwoorden die een ander pijn doen, kunnen we niet gebruiken. Maar het is soms wel fijn om je boosheid of frustratie kwijt te kunnen. Daarom gaan we samen scheldwoorden bedenken die we bij ruzies of op andere momenten kunnen gebruiken. Zo kunnen we wel laten weten wat er binnen ons gebeurt, zonder de ander daarmee pijn te doen.

Vraag de sporters om samen nieuwe scheldwoorden te maken. Denk aan gekke combinaties van woorden, zelfverzonnen woorden of dagelijkse dingen die je boos uitspreekt: Bananenbillen met kaassaus, Flippende fluitketels, Ongelooflijke harry, Verwaande kikker snikker of Vork. Als het maar lekker over de tong rolt!

Schrijf de scheldwoorden die de groep het leukst/ prettigst vindt op en deel ze in de app-groep of geef de sporters de verzonnen woorden later mee naar huis. Hou zelf ook een lijstje bij de hand, zodat de sporters er later nog op terug kunnen kijken als ze boos zijn. Gebruiken ze woorden die kwetsend zijn tijdens de training of de wedstrijd? Vraag de sporter dan om zichzelf te verbeteren en het woord te vervangen met een woord uit jullie lijst met nieuwe scheldwoorden.

Corrigeren bij ongewenst taalgebruik

De oefening “We kiezen onze eigen woorden” werkt geweldig voor jonge sporters maar er komt een moment dat sporters zich daar wat te oud voor kunnen voelen. Hoe ga je dan om met ongewenste woorden bij oudere sporters? Bespreek in het begin van het seizoen (rondom het moment dat jullie groepsafspraken maken), welke (scheld)woorden niet oké zijn en welke woorden wel oké zijn. Wat kun je niet en wat kun je wel zeggen? Maak ook duidelijk wat de gevolgen zullen zijn als ze bepaalde woorden toch gebruiken.

Op het moment dat een sporter een woord gebruikt dat echt niet oké is bevonden door de groep, spreek je de sporter aan. Dit kun je doen door ze bewust te maken van wat ze gezegd hebben: “Wat wilde je zeggen, ik verstond je niet” Of “Sorry, volgens mij verstond ik je verkeerd”. Laat de sporter het woord vervolgens zelf aanpassen naar een woord dat wel oké is. Zo voelt sporter ruimte om emotie te uiten maar met gebruik van andere minder kwetsende woorden. Doet een sporter dit niet, dan kun je hen een time-out geven van bijvoorbeeld 5 minuten en hen daarna nog een keer de mogelijkheid geven om zichzelf te corrigeren.



**Jouw
boodschap**



“Er is hier geen ruimte voor discriminatie, homo- of transfobie.”

We are Queer is een gym in Amsterdam Oost waar iedereen welkom is. Al richtte Senn van Beek deze plek vooral op voor leden binnen de LHBTIQA+-gemeenschap. Zodat zij ook een fijne sportplek hebben waar ze ze zich helemaal thuis voelen.

“Als je samen je grenzen verlegt en tranen laat, word je een hechte groep.”

Sporten is vooral leuk op een plek waar je jezelf kunt zijn en waar je niet bezig hoeft te zijn met hoe je eruitziet. Het is prettig als je dingen van jezelf herkent bij de andere bezoekers van de sportschool. Of dat je je niet hoeft af te vragen in welke kleedkamer je je kunt omkleeden. Senn van Beek legt uit wat de belangrijkste kenmerken zijn van de queer-gym. “Bij We are Queer willen we mensen van de queer-community een veilige plek bieden waar ze zich welkom voelen om te komen sporten. Hier is echt iedereen gelijk en er is geen ruimte voor discriminatie, homo- of transfobie.”

Voor en door de queer community

Binnen de LHBTIQA+-gemeenschap zijn bepaalde subgroepen. Senn vindt het

belangrijk om aandacht te hebben voor mensen die zich daardoor buitengesloten kunnen voelen. “Daarom wil ik in alles benadrukken dat iedereen hier welkom is. Het maakt echt niet uit welke sportkleden je draagt, wat voor werk je doet, waar je woont, of wat je verleden is.” Dat deze sportschool zich richt op de queer-community, kun je ook merken aan de diversiteit van de coaches en in de communicatie. “Vanaf het eerste moment hebben we duidelijk gemaakt dat wij er voor en door de queer-community zijn.” Senn denkt dat de leden zich hierdoor meer verbonden gaan voelen met de plek.

Geen beginners of gevorderden

Het gevoel van inclusiviteit wordt ook tijdens het sporten zelf benadrukt. Senn: “We hebben geen lessen voor beginners of gevorderden. Er is gewoon één les en die is voor iedereen toegankelijk. Al kunnen oefeningen tijdens de lessen wel zwaarder gemaakt worden. We houden juist rekening met wat iedereen individueel kan.” Als mensen nieuw zijn bij We are Queer wordt gevraagd of ze bekend zijn met het concept. Hebben ze niet bewust gekozen voor een queer-gym? Dan ziet Senn ze vaak niet terugkomen. “Het is niet zo dat wij die mensen anders behandelen, maar iemand merkt dan gewoon dat dit niet bij hen past. Die keuze maken ze zelf. En die personen kunnen op een andere plek in de sportgemeenschap wel een plek vinden die goed past.”



Begrip voor de zoektocht

Als non-binair persoon snapt Senn heel goed waar de leden mee te maken krijgen of mee te maken hebben gehad en waar gevoeligheden kunnen liggen. “Uit ervaring weet ik dat het een enorme zoektocht is als je met een gevoel van onvrede leeft over het gender en geslacht waarmee je bent geboren en waarmee je opgroeit. Mensen kunnen hier enorm onder lijden.” Ook sociale normen rondom vrouwelijkheid en mannelijkheid – grote spieren en brede schouders voor mannen en ronde heupen voor vrouwen – spelen vaak een rol.

Een open houding

Senn praat veel met de trainers over hoe ze de leden benaderen. “We willen bijvoorbeeld ook geen onderscheid maken tussen dikke en dunne mensen. Iemand die dik is, sport niet per se om af te vallen. Iemand kan zich daar helemaal happy bij voelen. Ieder lijf werkt anders en daar moet je als trainer oog voor hebben.” Eens per maand bespreken Senn en de trainers welke dingen ze kunnen verbeteren of willen veranderen. Ze vinden het belangrijk om naar elkaar te luisteren en altijd met elkaar in gesprek te blijven. Senn: “Dus niet meteen reageren als je het oneens bent met iemand. Luister eerst naar het verhaal, verplaats je in de ander en ontdek waarom iemand zo denkt. Met een zo open mogelijke houding krijg je meer informatie en kun je nieuwe dingen leren.” Meningsverschillen zijn geen probleem, zolang er maar over gepraat kan worden en er geen verwijten worden gemaakt.

Win-win feedback

Die open houding heeft Senn ook richting de leden van We Are Queer. “Ik stuur onze leden regelmatig een lijst met vragen wat er beter kan. Dat kost me niet veel tijd, ik krijg goede feedback en mensen voelen zich gehoord.” Een groot voordeel van deze feedback is dat Senn aanpassingen kan doen die leden ook daadwerkelijk willen. Dat gaat bijvoorbeeld over de verwachtingen die leden van trainers hebben, welke wensen er zijn voor weekendevenementen, welke lessen leden missen of welke roostertijden aangepast kunnen worden.

“De talenten van 16 zijn een rolmodel voor de lichter onder hen.”

De Northside Ballers is een basketbalclub – of zoals ze het zelf liever noemen een basketbalfamilie – uit Amsterdam Noord. Spelers komen er om te sporten, maar net zo belangrijk zijn de levenslessen die ze er opdoen, zoals respect voor elkaar hebben, samenwerken en grenzen leren aangeven. Jeugdcoaches Erwin den Engelsens en Jamar Groot over hoe zij jongeren bereiken via de sport.

Erwin en Jamar kennen ze maar al te goed: jongeren uit Amsterdam Noord die stoppen met sport en vervolgens rondhangen op straat. Dat willen ze voorkomen door jongeren te motiveren en inspireren met hun trainingen. Waar het eigenlijk op neerkomt, volgens Erwin, is dat ze plezier beleven aan basketballen. “Want dan gaan ze de motivatie om te sporten uit zichzelf halen. Ik zie ze dan bijvoorbeeld in de zomervakantie buiten op pleintjes spelen en denk dan: mooi dat ik daaraan heb kunnen bijdragen. Al nemen ze die beslissing om af te spreken en te gaan sporten natuurlijk zelf.”

Teamgenoot als rolmodel

Als jongeren in een bepaalde levensfase oog krijgen voor andere zaken, is het lastig om ze geïnteresseerd te houden in sport, zegt Edwin. “In onze teams van onder 16 en onder 18 zie je dat verleidingen als meisjes, uitgaan en alcohol om de hoek komen kijken. Dat is niet uniek voor onze teams, dat zie je in heel Nederland. Wat wel bijzonder is, is dat wij deze jongeren niet zien afhaken.” Waar dat precies aan ligt vindt Erwin lastig te zeggen. “Iedereen binnen de club – trainers, coaches en het bestuur – probeert een positief voorbeeld te zijn. Wat we belangrijk vinden is plezier, discipline, motivatie,

teamwork, individuele ontwikkeling en dat er hier een familiegevoel heerst. Wat we denk ik ook niet moeten onderschatten, is het voorbeeld dat talenten van 16, 17 en 18 jaar aan jongere spelers geven. Zij zijn – zonder dat ze dat zelf waarschijnlijk beseffen – rolmodellen voor de lichter onder hen.”

“Iedereen binnen onze club probeert een positief voorbeeld te zijn.”

Meer dan een trainer

Vanuit hun voorbeeldrol kunnen talentvolle spelers bij Northside Ballers ook als coach aan de slag. Dat lijkt zijn vruchten af te werpen. Ze zijn net als de jeugdspelers opgegroeid in Amsterdam Noord en een bekend gezicht op de club. Jamar was ook ooit jeugdlid en is nu coach, wat volgens hem meer is dan een team trainen. “Ik zie onze spelers als kleine broertjes en neefjes, daarom wil ik niet alleen van ze weten hoe het op de training gaat, maar ook hoe het thuis en op school is. Ik investeer tijd in ze,



zowel tijdens de training als daarbuiten. Na de training ben ik weleens een hapje gaan eten met een paar jongens. Zo bouw je een band met ze op en leer je ze ook buiten het basketbal om kennen.” Edwin herkent zich in de woorden van Jamar. “Ik woon hier in de buurt, dus kom onze spelers regelmatig op straat tegen. Dan maak ik een geintje of een praatje met ze. We willen meer voor ze zijn dan hun trainer of coach, we zijn hun familie en proberen een voorbeeldrol te vervullen.”

“Ik wil van onze spelers niet alleen weten hoe het op de training gaat, maar ook thuis en op school.”

Verantwoordelijk voor elkaar

Basketbal is een teamsport. Dat iedereen binnen dat team gelijk is, vinden Jamar en Erwin heel belangrijk. Ongeacht je afkomst of huidskleur. Dat benadrukken ze ook in hun team, net als dat je elkaar moet helpen om verder te komen. Erwin: “Binnen de sport en binnen de wedstrijd stellen wij ze verantwoordelijk voor elkaar. We verwachten dat ze gezamenlijk op hetzelfde niveau zitten. Natuurlijk is de een beter dan de ander, maar we benadrukken dat als jij ergens goed in bent, je een ander daarin kunt coachen. Zorg ervoor dat je niet alleen als individuele speler beter wordt, maar ook als team. Uiteindelijk moeten we als team de wedstrijden winnen.” Als Erwin merkt dat een van de jongens niet meekomt en dat hij daardoor nooit aan de bal komt, zelfs niet als hij vrijstaat, dan probeert hij succeservaringen te creëren. “Ik zorg dan dat hij de bal krijgt en de kans om te scoren. Als dat lukt is dat goed voor zijn zelfvertrouwen en gaat het team hem ook vertrouwen.”

Jouw beste coach

Draagt bij aan:

Zelfkennis, empathisch vermogen

Oefeningsduur:

5 tot 10 minuten

Bedoeld voor:

Volwassenen

Heb je nog wat nodig?

Alles wat je nodig hebt vind je op deze pagina



Denk terug aan een trainer, coach of docent die een positieve bijdrage heeft geleverd aan jouw ontwikkeling, welbevinden of prestaties.

1. Welk gevoel of welke emotie roept deze persoon bij jou op?
2. Wat voor gedrag liet deze persoon zien?
3. Wat was het effect van de aanpak van de trainer, coach of docent op jouw ontwikkeling, welbevinden of prestaties?
4. Zie je vergelijkbare dingen terug in je eigen aanpak?

Mijn jeugdsporters en ik

Teken voor elke sporter die je begeleidt een figuur (of symbool). Probeer je elke sporter voor de geest te halen. Welke namen horen bij hen? Schrijf bij elk figuur een naam op. Welke namen wist je spontaan, hoeveel namen moest je nazoeken? Zet nu een vinkje bij elk figuur die hoort bij een sporter waarmee je in de afgelopen week echt even een positief contactmoment (een kort en goed gesprek, een grapje etcetera) hebt gehad. Zet 1 vinkje per moment. Dus heb je met een sporter 3 keer een persoonlijk en positief moment gehad, dan zet je 3 vinkjes.

Met welke sporters heb je een aanvaring of negatief contactmoment gehad? Zet voor elk negatief contactmoment een driehoek in het figuur die bij de deze sporter hoort en beantwoord vervolgens de onderstaande vragen:

- Met welke sporters heb je veel positieve contactmomenten gehad?
- Ben je tevreden met de algehele hoeveelheid positieve contactmomenten?
- Wat zijn de overeenkomsten tussen deze sporters? (Denk aan vaardigheid, afkomst, gender, taalvaardigheid, persoonlijkheid etc.)
- Zijn er ook sporters met wie je geen of weinig positieve contactmomenten hebt gehad?
- Met welke sporters heb je één of meer negatieve contactmomenten gehad?
- Zijn er overeenkomsten tussen deze sporters?
- Welke overeenkomsten zijn dat? (Denk aan vaardigheid, afkomst, gender, taalvaardigheid, persoonlijkheid etcetera.)
- Wat valt op?

Heb jij bij verschillende sporters meer driehoekjes of minder vinkjes staan ten opzichte van de anderen? Bedenk dan een concreet plan om je aandacht anders te verdelen. Doe de oefening na een aantal weken opnieuw om te kijken of je plan ook geleid heeft tot de gewenste veranderingen.

Draagt bij aan:

Zelfkennis, perspectief ontwikkeling

Oefeningsduur:

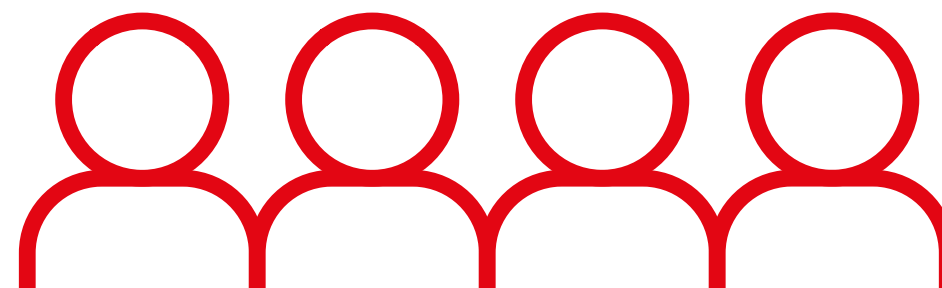
60 minuten

Bedoeld voor:

Volwassenen

Heb je nog wat nodig?

Een tekenblad, een stift

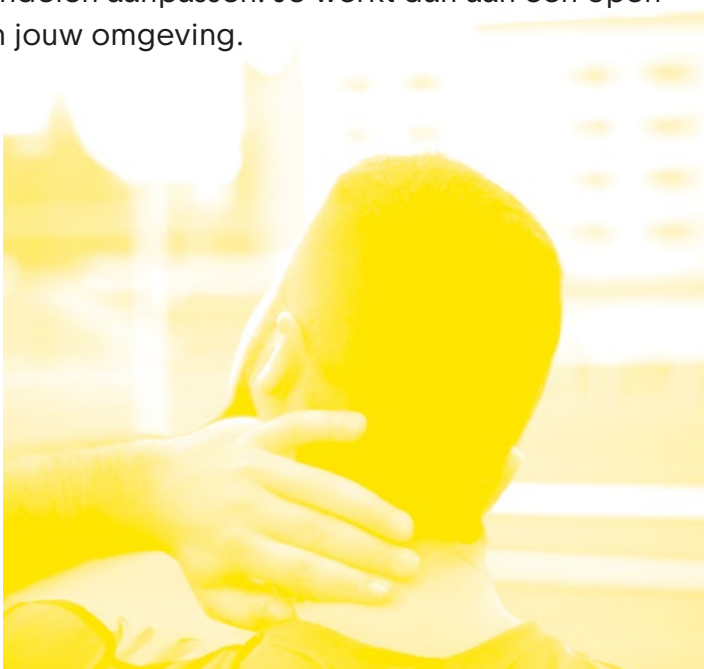


Ontwikkelen van een open houding

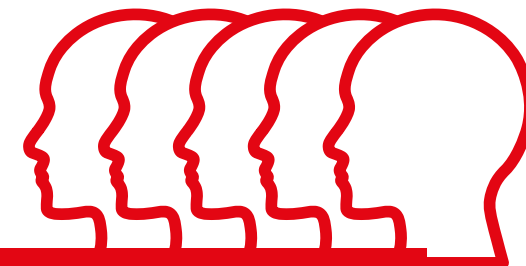
Wanneer was je oprecht verrast door iemands handelen? Welke verwachting had je waardoor je zo verrast was en was dit een positieve of juist negatieve verrassing? Lag hier mogelijk een vooroordeel aan ten grondslag? Iedereen heeft vooroordelen. Hoe kom je erachter wat jouw vooroordelen zijn en hoe hou je deze automatische gedachten of reacties onder controle, dat is de uitdaging! Reflecties zoals in de oefening 'mijn jeugdsporters en ik' zijn daarom heel nuttig. Ze helpen ons voorkomen dat we handelen op onze automatische gedachten.

Welke overeenkomsten of patronen zie je in je gedrag naar personen die bepaalde groepen vertegenwoordigen of bepaalde karaktereigenschappen hebben? Waardoor zijn juist dit dingen die je raken?

Wanneer jij je bewuster wordt van je eigen automatische gedachten, kun je jezelf corrigeren of je handelen aanpassen. Je werkt dan aan een open houding naar de mensen in jouw omgeving.



De trainer als rolmodel



Draagt bij aan:

Zelfkennis, de morele ontwikkeling, open en positieve groeps cultuur

Oefeningsduur:

40 minuten

Bedoeld voor:

volwassenen

Heb je nog wat nodig?

A2-formaat vellen (1 per 4 deelnemers), een setje stiften per 4 deelnemers en een rol tape

Deze oefening is bedoeld om uit te voeren in groepsverband. Hierbij is het belangrijk om te benadrukken dat met het woord "groep", in dit geval iedereen van bijvoorbeeld de jeugdopleiding of een bepaalde leeftijdsklasse wordt bedoeld. Het doel van de oefening is om ervoor te zorgen dat alle coaches en trainers van de club dezelfde doelstellingen voor ogen hebben. En dat ze weten hoe zij als rolmodel het goede voorbeeld kunnen geven aan alle jeugdsporters op de club.

Vraag de deelnemers om groepjes van 4 te vormen en samen aan een tafel te gaan zitten (gebruik hiervoor bijvoorbeeld de kantine). Elk groepje krijgt een A2-vel en een set stiften.

Laat alle groepen terugkeren naar hun eigen posters. Willen ze hier nog wat aan veranderen of toevoegen? Geef de groepen hier 10 tot 15 minuten voor.

De groepjes gaan zich samen buigen

over de volgende vragen:

- Wat is de rol van de coach?
- Wat is de rol van een trainer?
- Wat zijn de belangrijkste omgangsregels op de club?
- Hoe zouden wij onze club nog leuker/fijner kunnen maken voor iedereen?
- Hoe geven wij vorm aan de bestaande regels/afspraken?
- Hoe dragen wij deze regels en afspraken uit? Wat laten we zien?
- Welke afspraken en regels missen we nog?
- Wat zouden wij als coaches/trainers nog meer kunnen doen en hoe zouden we dat vorm kunnen geven in de praktijk?

- Als iedereen de poster klaar heeft, vraag ze dan om de posters aan één en dezelfde wand op te hangen. Kijk dan met alle coaches/trainers terug op de oefening:
- Wat kunnen we uit deze activiteit concluderen?
- Wat vertelt het ons over onze rol als coach/trainer?
- Hoe kunnen wij als coaches/trainers bijdragen aan het verbeteren van de sfeer op de club en het bieden van een inclusieve omgeving?
- Hoe kunnen wij de belangrijkste lessen/afspraken uitdragen?
- Wat doen we al goed en waar zit ruimte voor verbetering?

Schrijf de conclusies en afspraken op en stuur die naderhand naar alle deelnemers. Kijk tijdens de volgende bijeenkomst terug op deze oefening. Wat is er veranderd? En wat was het effect daarvan? Wat heeft elke coach/trainer bijgedragen? Hoe hebben ze dat gedaan?

De antwoorden op elke vraag schrijven (of tekenen) ze op hun poster. Als alle groepen klaar zijn met het beantwoorden van deze vragen, vraag je de groepjes om van tafel te wisselen. Ze bekijken de posters van de andere groepen één voor één. Geef elke groep een paar minuten per poster.



De Assistent

hét geheim achter de beste jeugdtrainers

assistent.amsterdam.nl

Er komt een hoop kijken bij het trainen van jong Amsterdam. Je staat immers voor een groep jonge stuiterballen met al hun verschillende karakters, stemmingen en uitdagingen.

Hoe jij met al deze verschillen omgaat is bepalend voor het spelplezier, de ontwikkeling van én de resultaten van jouw sporters. Daarom krijg je van de gemeente Amsterdam een persoonlijke assistent: Dé Assistent. Op deze pagina vind je onder andere workshops, online trainingen, video's en artikelen waar je wat aan hebt. Gratis en exclusief voor alle Amsterdamse jeugdtrainers!

Je vindt de speciale pagina van De Assistent over inclusief coachen door deze QR-code te scannen met je telefoon.



of ga naar assistent.amsterdam.nl/inclusief-coachen

Wat bedoelen we met:



Communicatievaardigheden

Communicatievaardigheden is een verzamelnaam voor vaardigheden die we nodig hebben om goed met een ander te communiceren. Hierbij gaat het om het vermogen om een boodschap goed over te brengen én om de boodschap van een ander goed te kunnen begrijpen, zowel verbaal als non-verbaal.

De morele ontwikkeling

De morele ontwikkeling staat voor de ontwikkeling van het geweten. Hierbij leert de sporter zelf te oordelen over welke normen en waarden belangrijk zijn, hoe zij respect kunnen tonen naar een ander en welk gedrag bij die normen en waarden past.

Een open houding

Het bieden van ruimte, zowel verbaal als non-verbaal aan de ander, het tonen van interesse in de ander en de bereidheid om de eigen overtuigingen te veranderen.

Emotieregulatie

Emotieregulatie is hier bedoeld als paraplu-term voor verschillende vaardigheden die te maken hebben met het kunnen herkennen, het onder woorden brengen en het reguleren van emoties van zichzelf en de ander. Daarbij leert de sporter doelen te stellen, de eigen aandacht te sturen en omstandigheden zo nodig te beïnvloeden.

Empathisch vermogen

Empathisch vermogen staat voor het kunnen begrijpen en het kunnen inleven wat de ander ervaart of voelt.

Luistervaardigheid

Het vermogen om zowel verbaal als non-verbaal over te brengen dat je luistert en aandacht geeft aan de ander.

Open en positieve groeps cultuur

Dit betreft geen vaardigheid. Een open en positieve groeps cultuur gaat over het tot stand brengen van eenheid en samenhang in een team of groep. Hierdoor ontstaat er een open en veilig klimaat waarin leden van het team elkaar steunen en stimuleren. Dit wordt ook wel teamcohesie genoemd.

Perspectief ontwikkeling

Perspectief ontwikkeling betreft het vermogen om de zienswijzen, gedachten en emoties van een ander te herkennen en te begrijpen. Deze vaardigheid is cruciaal om succesvol relaties met anderen aan te gaan, te onderhouden en is nauw verweven met het empathisch vermogen.

Pro-sociaal gedrag

Hiermee gaat het om gedrag dat een sporter uit eigen beweging laat zien en bedoeld is om een ander of anderen te helpen zonder dat hierbij sprake is van eigenbelang.

Zelfkennis

Het hebben (krijgen) van inzicht in de eigen identiteit en interne belevingswereld. Waaronder bijvoorbeeld de eigen normen en waarden, persoonlijkheid, sterke eigenschappen, uitdagingen en voorkeuren.

Mede mogelijk gemaakt door:



Dit magazine is tot stand gekomen als onderdeel van het Amsterdams Sportakkoord en het programma Werken aan een Positieve Sportcultuur in Amsterdam. Het is een coproductie van de Gemeente Amsterdam, stichting Pride and Sport en All-in. De projectleiding was in handen van Thijs de Greeff van bureau Spinck. Daarnaast hebben vele betrokkenen van verschillende organisaties input gegeven.

Redactie

Thijs de Greeff (Spinck)
Maïke van Oyen (All-in Foundation)
Ward Maakal, Jens van der Kerk (Gemeente Amsterdam)
Firma Fluks

Fotografie

Sanne Couprie, Tom Feenstra, D. Echelard

Vormgeving

Revolte Studio