# METHODIEKEN TIENERTALK

## VRAGEN VOOR OF BIJ DE START VAN DE TRAINING

#sportersbelevenmeer

Netwerk Lokaal Sportbeleid

VLAAMSE SPORTFEDERATIE

KU LEUVEN

SPORT. VLAANDEREN

# IJSBREKERS:
# vragen voor of bij de start van de training/wedstrijd

Als trainer wil je dat iedereen van je spelers zich goed voelt in de groep. Factoren als veiligheid en betrokkenheid en de positie van de speler in de groep zijn daarbij van essentieel belang. Als trainer heb je een grote impact: je staat in voor de groepsdynamiek en waakt over de cultuur in je groep. Je streeft naar een veilig en positief ontwikkelingsklimaat waar persoonlijke groei centraal staat. Je sporters moeten naar de trainingen/activiteiten komen omdat ze er graag zijn.

Het is van uitermate belang dat je als trainer weet wat er leeft bij je tienerspelers. Wij hebben een tool met kant-en-klare vragen ontwikkeld waar je onmiddellijk mee aan de slag kan. Voor je van start gaat neem je best vooraf nog even deze basisprincipes door.

## BASISPRINCIPES

**BELANGRIJK: stel onderstaande vragen niet van bij de eerste training aan je sporter.**

Als coach ken je je sporter en kan je inschatten wanneer je welke vraag kan stellen. Ga bijvoorbeeld niet aan één van je sporters vragen hoe het met zijn vriendin is als je de speler nog maar net kent.

Begin met de meer algemene vragen, en schakel pas over naar de meer specifieke vragen wanneer je je spelers beter kent. De specifieke vragen stel je nadat je sporter al een paar dingen met je gedeeld heeft. Leer je sporter en zijn/haar leefwereld eerst beter kennen voor je gaat doorvragen.

Wanneer je sporters het niet gewoon zijn dat ze individueel worden aangesproken, kan dat even wennen zijn. Laat je daardoor vooral niet afschrikken. Respecteer de grenzen van je sporters, geef ze geen ongemakkelijk gevoel, maar durf er een gewoonte van te maken om je spelers regelmatig te bevragen en interesse te tonen in wat ze doen en wie ze zijn.

Als coach kan je zelf best inschatten wanneer je welke vragen stelt: voor de training, tijdens de training (even iemand uit de groep nemen terwijl wedstrijdje bezig is vb.) of na de training. Maak er een gewoonte van, probeer je training zo te organiseren dat je daar zelf ruimte en tijd voor kan vrijmaken. Kom bijvoorbeeld 10 minuten vroeger naar de training om verbinding te maken met je deelnemers, organiseer een oefening zodat je af en toe eens een speler apart kan nemen voor een kort gesprek,...

Wanneer je merkt dat een speler wat langer met je wil praten of wat langer stil wil staan bij sommige dingen, spreek dan een afzonderlijk moment af om er dieper op in te gaan. Geef aan dat je je deelnemer gehoord hebt en stel voor om het er na de training, of op een ander geschikt moment, verder over te hebben.

# KANT- EN KLARE VRAGEN

## A. TOON INTERESSE in de leefwereld van je sporters, maar durf ook zelf zaken te delen. Dat maakt je meer aanspreekbaar. Vraag eens wat dieper door.

1. Hoe ging het vandaag op school?
   - Waar ga je eigenlijk naar school? … Maar wat een toeval, ik ging daar ook!
   - Welke richting volg je?
   - Welke vakken doe je graag? … Ik vond X altijd het leukst
   - …
2. Hoe is die test gegaan waar je het vorige week over had?
3. Hoe was het op reis?
   - Waar ben je juist geweest?
   - Hoe was het op reis -> Leuk? …. Ik ben naar X geweest, was ook wel goed!
4. Heb je/wat zijn jouw plannen deze zomer?
   - Heb je/wat zijn jouw plannen deze zomer? Ik ga zelf op reis naar X, heb er héél veel zin in!
5. Ging jij ook niet naar die film? Wat vond jij ervan?… Ik vond hem top, dit weekend gezien
6. Wat vond jij van de match van de Rode Duivels?
7. Wat heeft jouw favoriete team gedaan dit weekend?
8. Wat eet jij het liefst?
9. Nog iets goed gezien op Netflix? Kan je mij iets aanraden?
10. Welk spelletje speel jij graag?
11. Welke boeken lees jij graag?
12. Naar welke muziek luister jij graag?
13. Welk beroep zou jij graag doen?
14. Welk beroep hebben je ouders?
15. Wat was voor jou het leukste moment afgelopen weekend?
16. Hoe was je weekend? Wat heb je gedaan?
17. Waar kijk je naar uit deze week?
18. Hoe is het met je broer?
19. Hoe gaat het thuis?
20. Hoe was de date night?
21. Hoe gaat het met het liefje?
22. Hoe was de fuif?
23. Tegen welke ploeg speel jij het liefst? Wat is de reden?

## B. PEIL NAAR DE GEMOEDSTOESTAND van je sporter

1. Hoe gaat het met je?
2. Is alles oké met jou?
3. Hoe was je dag tot hiertoe?
4. Hoe voel je je vandaag?
5. Kan ik wat voor je doen? Kom gerust even aan mijn mouw trekken, dan maak ik graag wat tijd voor je.
6. We hebben het vorige week over … gehad (iets persoonlijk). Wat heb je daarmee gedaan? Hoe is het afgelopen?

## C. GEEF COMPLIMENTJES (zorgt ervoor dat de deelnemer met een positief gevoel aan de training start)

1. Zeg, hoe goed was die pass die je vorig weekend gaf?
2. Is dat een nieuwe jas?… Nice!
   - Kan over allerlei zaken gaan: nieuwe schoenen,…
3. Ben je naar de kapper geweest?… Ziet er goed uit!
4. Ik vind echt dat je de afgelopen weken aan het groeien bent, je dribbels zijn er echt sterk op vooruit gegaan. Wat denk je er zelf van?
5. X! Ik wou je nog even vertellen dat ik het erg sterk vond hoe je vorige training het team mee op sleeptouw nam… Topper!

## D. COMBINATIES

- 'Als je het er graag even over hebt, maak ik daar tijd voor vrij.' (Je schat dan in of je de ruimte hebt om dat dan te doen, tijdens de training wanneer je bijvoorbeeld met 2 trainers bent of na de training). Je geeft meteen ook aan wanneer je het er met je speler over kan hebben.
- Je voelt dat je speler niet meteen verder wil en deelt iets over jezelf om de negatieve impact te beperken: 'Ach weet je, ik was ook niet zo goed in wiskunde.'
- 'Hoe gaat het met je?' 'Niet zo goed, ik voel me… maar ik wil er liever niet over praten…' Antw: 'oké ik vind het jammer dat je je zo voelt. Mocht je erover willen praten, kom gerust aan mijn mouw trekken. Laten we nu onze gedachten een beetje proberen te verzetten. Ik vind het leuk dat je er bent, en wou je trouwens nog vertellen dat je afgelopen weekend een héél goede wedstrijd gespeeld hebt!'

# #SPORTERS BELEVEN MEER

V.U. Sport Vlaanderen | Philippe Paquay | p/a Arenbergstraat 5 | 1000 BRUSSEL