

# *Sport- en bewegingsbegeleider*

*SB 2*



*Uitgeverij Angerenstein*

— *profi-leren SB* —

# Colofon

Titel: Sport- en bewegingsbegeleider; SB 2  
Isbn: 978-90-85241-59-1, tweede herziene druk  
Uitgever: Uitgeverij Angerenstein

© uitgeverij Angerenstein 2012

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

# Inleiding

Profi-leren SB is een complete serie leermiddelen voor de competentiegerichte kwalificatiestructuur Sport & Bewegen.

Profi-leren SB bestaat uit boeken, opdrachten- en beoordelingsmagazijnen én gratis extra digitale content-thema's, een zoekmachine en diagnostische kennistoetsen.

## Sport & Bewegen niveau 2

Dit boek is het naslagwerk voor de nieuwe opleiding Sport- en bewegingsbegeleider niveau 2. De inhoud van dit boek is gebaseerd op de werkprocessen uit het competentiegerichte kwalificatiedossier Sport en Bewegen niveau 2.

In het schema hieronder staan de boeken en opdrachtenmagazijnen (cobm) van Profi-leren SB.

<b>Niveau 4</b>	Bewegingsagoog; SB 4 + COBM (kerntaak 5)	Sportmanager; SB 4 + COBM (kerntaak 6)	BOS-medewerker; SB 4 + COBM (kerntaak 5)	Trainer-coach; SB 4 + COBM (kerntaak 5)
	• SB-projecten coördineren; SB 4 (kerntaak 4)			
<b>Niveau 3</b>	• De sportleider als lesgever; SB 3 & 4 (kerntaak 1 deel A) • De sportleider als begeleider; SB 3 & 4 (kerntaak 1 deel B) • De sportleider als trainer-coach; SB 3 & 4 (kerntaak 1 deel C) • De sportleider als organisator en SB-functionaris; SB 3 & 4 (kerntaken 2 en 3)			} + COBM SB 3
<b>Niveau 2</b>	<b>Sport- en bewegingsbegeleider; SB 2</b> (kerntaken 1+2) + COBM SB 2			

Dit boek bevat die thema's die de sportbegeleider-in-opleiding gedurende zijn/haar opleiding veelvuldig moet raadplegen als achtergrondinformatie bij het werken aan bijvoorbeeld:

- opdrachten;
- taken;
- beroepsproducten;
- prestaties.

## De thema's van 'Sport- en bewegingsbegeleider; SB 2'

'Sport- en bewegingsbegeleider; SB 2' bevat de volgende 26 thema's:

- 1 Werken als sport- en bewegingsbegeleider
- 2 Motieven en doelgroepen
- 3 Verschijningsvormen van sport
- 4 Sportorganisaties
- 5 Ontwikkelingsfasen
- 6 Het menselijk lichaam
- 7 Voeding en sport
- 8 Gezondheid
- 9 Hygiëne
- 10 Blessurepreventie
- 11 Presteren
- 12 De lesvoorbereiding
- 13 De lesopbouw
- 14 Bewegingsvormen
- 15 Organisatie
- 16 Begeleiding
- 17 Wedstrijdbegeleiding
- 18 De evaluatie
- 19 Sportieve recreatieactiviteiten
- 20 Toezicht houden
- 21 Samenwerken
- 22 Communiceren
- 23 Gedrag, waarden en normen
- 24 Accommodatie- en materiaalbeheer
- 25 Administratieve en financiële werkzaamheden
- 26 Professioneel werken

Aanvullende thema's staan als digitale content – thema's (dc-thema's), op [www.profi-leren.nl](http://www.profi-leren.nl).

## De formule van de thema's

De Profi-leren SB-boeken kennen de volgende formule:

### Theorie met voorbeelden

De thema's bevatten de naslag die relevant is voor de sportbegeleider-in-opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het sb-werkveld. Aanvullende thema's staan als digitale content – thema's (dc-thema's), op [www.profi-leren.nl](http://www.profi-leren.nl).

### Mini-samenvattingen

De theorie is opgehangen aan mini-samenvattingen. Deze mini-samenvattingen zijn voor de school als powerpointpresentatie verkrijgbaar.

### Tips voor de praktijk

Vrijwel ieder thema wordt afgesloten met praktijktips: handvatten voor de sportbegeleider-in-opleiding voor bpv en/of werk.

## Profi-leren SB

Op [www.profi-leren.nl](http://www.profi-leren.nl) staat gratis:

- verwerkingsopdrachten bij ieder thema uit het boek, om de stof te verwerken;
- extra digitale content (dc-thema's), met onderwerpen die minder frequent geraadpleegd hoeven te worden, of thema's waarvan de inhoud te snel verandert;
- een set diagnostische kennistoetsen bij ieder thema uit de boeken, waardoor er voor de school en de leerling een databank met meerkeuzevragen beschikbaar is van duizenden vragen;
- een zoekmachine die verwijst naar thema's uit de boeken en/of direct toegang geeft tot thema's die direct gedownload kunnen worden.

## Verwijzingen

In de boeken wordt verwezen naar andere thema's binnen het boek. Niet naar dc-thema's op [www.profi-leren.nl](http://www.profi-leren.nl) omdat de thema's daar wisselend zijn. In alle gevallen kan de lezer via de zoekmachine op [www.profi-leren.nl](http://www.profi-leren.nl) of via de trefwoordenlijsten achterin de boeken vinden wat, waar staat.

## **Opdrachten- en beoordelingsmagazijn SB 2**

Naast dit boek is er een competentiegericht opdrachten- en beoordelingsmagazijn beschikbaar. Dit magazijn bevat opdrachten met (competentiegerichte) beoordelingsprotocollen voor het portfolio en proeven van bekwaamheid. Bij iedere opdracht ziet de leerling welke thema's als naslag dienen bij die opdracht. Dit digitale magazijn is verkrijgbaar met een licentie.

Veel plezier en succes in het werken met dit boek.

# Inhoud

## Thema 1 Werken als sport- en bewegingsbegeleider

1.1	Inleiding.....	11
1.2	De functie sport- en bewegingsbegeleider .....	13
1.3	In de sportpraktijk.....	15

## Thema 2 Motieven en doelgroepen

2.1	Inleiding.....	17
2.2	Motieven om te sporten .....	19
2.3	Functies van sport.....	21
2.4	Doelgroepen in de sport.....	23
2.5	Aandachtsgroepen voor sportstimulering .....	25
2.5.1	Allochtonen.....	25
2.5.2	Ouderen.....	28
2.5.3	Mensen met lage sociaaleconomische status minder gezond .....	30
2.5.4	Mensen met een chronische ziekte .....	31
2.5.5	Mensen met overgewicht .....	35
2.6	In de sportpraktijk.....	37

## Thema 3 Verschijningsvormen van sport

3.1	Inleiding.....	41
3.2	Verschijningsvormen van sport .....	43
3.3	Sportstimulering.....	45
3.4	Sportieve recreatie .....	48
3.5	Ontwikkeling van sportstimulering en sportieve recreatie .....	50
3.6	Nieuwe sportvormen .....	52
3.7	In de sportpraktijk.....	53

## Thema 4 Sportorganisaties

4.1	Inleiding.....	55
4.2	Sportaanbieders.....	56
4.3	Visie, doel en werkwijze .....	60
4.4	De omgeving van de sportorganisatie.....	65
4.5	De organisatiestructuur.....	67
4.6	In de sportpraktijk.....	71

## Thema 5 Ontwikkelingsfasen

5.1	Inleiding.....	73
5.2	Ontwikkelingsaspecten .....	75

5.3	De baby of zuigeling.....	77
5.4	De peuter .....	79
5.5	De kleuter.....	82
5.6	Het schoolkind .....	84
5.7	De jongere.....	88
5.8	De volwassene .....	92
5.9	De oudere.....	95
5.10	In de sportpraktijk.....	97

## Thema 6 Het menselijk lichaam

6.1	Inleiding.....	101
6.2	De opbouw van het menselijk lichaam.....	103
6.3	De huid 105 .....	
6.4	De bloedsomloop .....	107
6.5	De ademhaling.....	112
6.6	Het bewegingsapparaat.....	114
6.6.1	Spieren .....	114
6.6.2	Botten en gewrichten.....	121
6.7	De spijsvertering .....	123
6.8	Het menselijk lichaam bij inspanning .....	128
6.9	In de sportpraktijk.....	131

## Thema 7 Voeding en sport

7.1	Inleiding.....	133
7.2	Verstandige voeding .....	135
7.3	Voedingsstoffen .....	140
7.4	Voeding, energie en lichaamsgewicht.....	145
7.5	Voeding voor sporters .....	148
7.6	In de sportpraktijk.....	151

## Thema 8 Gezondheid

8.1	Inleiding.....	157
8.2	Wat is gezondheid? .....	159
8.3	Het bevorderen van de gezondheid.....	164
8.4	Sport en gezondheid.....	167
8.4.1	Positieve effecten van sport op gezondheid .....	168
8.4.2	Negatieve effecten van sport op gezondheid.....	172
8.5	In de sportpraktijk.....	175

## Thema 9 Hygiëne

9.1	Inleiding.....	181
9.2	Hygiëne van de sportomgeving.....	182
9.3	Lichaamshygiëne .....	184
9.3.1	Hygiëne van voeten en benen .....	185
9.3.2	Hygiëne van huid en haar .....	189
9.3.3	Intieme hygiëne .....	190
9.3.4	Hygiëne tijdens de toiletgang.....	192
9.3.5	Hygiëne van mond en tanden.....	193
9.4	In de sportpraktijk.....	197

## Thema 10 Blessurepreventie

10.1	Inleiding.....	199
10.2	Sportblessures.....	200
10.3	Oorzaken van sportblessures.....	202
10.4	Voorkomen van blessures.....	204
10.5	Warming-up en cooling-down.....	206
10.6	Handelen bij sportblessures .....	209
10.7	In de sportpraktijk.....	212

## Thema 11 Presteren

11.1	Inleiding.....	215
11.2	Prestatiebepalende factoren .....	216
11.2.1	De bewegingseigenschappen.....	216
11.2.2	Psychische of mentale eigenschappen.....	218
11.2.3	Techniek en tactiek .....	219
11.2.4	Aanleg en gezondheid .....	220
11.2.5	Omstandigheden.....	221
11.3	De vier trainingsgroepen.....	223
11.3.1	Techniektraining.....	223
11.3.2	Tactiektraining .....	224
11.3.3	Conditietraining .....	225
11.3.4	Mentale training.....	226
11.4	Belasting en belastbaarheid.....	228
11.5	Supercompensatie .....	229
11.6	Andere trainingswetmatigheden .....	232
11.7	Energie 235	
11.8	In de sportpraktijk.....	239

## Thema 12 De lesvoorbereiding

12.1	Inleiding.....	243
12.2	Planmatig werken.....	245
12.2.1	Het werkplan.....	245
12.2.2	Een voorbeeld van een werkplan .....	250
12.3	Didactische sleutelvragen .....	251

12.4	Het didactische model van Van Gelder .....	253
12.5	De beginsituatie.....	261
12.5.1	De beginsituatiefactoren .....	261
12.5.2	Het vaststellen van het beginniveau .....	262
12.6	In de sportpraktijk.....	264

## Thema 13 De lesopbouw

13.1	Inleiding.....	271
13.2	Het les- of trainingsplan.....	273
13.3	Het begin van de les of training.....	274
13.3.1	De lesintroductie .....	275
13.3.2	De warming-up of de inleiding.....	275
13.4	De kern van de les of training .....	280
13.5	Het einde van de les of training.....	285
13.6	In de sportpraktijk.....	289
	Bijlage: Rekkingsoefeningen.....	293

## Thema 14 Bewegingsvormen

14.1	Inleiding.....	299
14.2	Voorwaarden bij het kiezen van bewegingsvormen .....	301
14.3	Eisen aan bewegingsvormen.....	305
14.4	Methodiek.....	307
14.5	In de sportpraktijk.....	312

## Thema 15 Organisatie

15.1	Inleiding.....	317
15.2	Een goede organisatie.....	319
15.3	Organisatievormen.....	323
15.4	Opstellingen.....	325
15.5	Organisatorische vaardigheden.....	327
15.6	In de sportpraktijk.....	330
	Bijlage: Legenda bij opstellingen .....	338

## Thema 16 Begeleiding

16.1	Inleiding.....	341
16.2	Een goede les of training.....	343
16.3	Begeleidingstaken .....	345
16.4	Vaardigheden van de sportbegeleider .....	350
16.4.1	Motorische vaardigheden .....	350
16.4.2	Cognitieve vaardigheden .....	353
16.4.3	Sociaal-affectieve vaardigheden .....	355
16.5	Hulpmiddelen .....	359
16.6	Spelbegeleiding .....	361
16.7	In de sportpraktijk.....	365



<b>Thema 17 Wedstrijdbegeleiding</b>	
17.1 Inleiding.....	371
17.2 Wedstrijdspanning.....	373
17.3 Concentratie.....	375
17.4 Coachen .....	377
17.5 Begeleidingsmomenten .....	379
17.6 In de sportpraktijk.....	381
<b>Thema 18 De evaluatie</b>	
18.1 Inleiding.....	385
18.2 Terugkijken op werkzaamheden .....	388
18.2.1 Reflecteren.....	389
18.2.2 Evalueren.....	390
18.3 Functies van evaluatie.....	393
18.4 Evaluatiemomenten.....	396
18.5 Evaluatievormen .....	398
18.6 Evaluatiemethoden.....	401
18.6.1 Evaluatiemethoden voor productevaluatie.....	401
18.6.2 Evaluatiemethoden voor procesevaluatie.....	403
18.7 Testen en meten.....	405
18.8 In de sportpraktijk.....	416
<b>Thema 19 Sportieve recreatieactiviteiten</b>	
19.1 Inleiding.....	419
19.2 Wat zijn sportieve recreatieactiviteiten?.....	420
19.3 Het activiteitenprogramma.....	422
19.4 Het voorbereidings- en het dagdraaiboek .....	425
19.5 Wedstrijdschema's.....	432
19.5.1 Uitdaagsystemen .....	433
19.5.2 Afvalsystemen .....	436
19.5.3 Poulesystemen .....	439
19.5.4 Roulatiesystemen .....	442
19.5.5 Competitiesystemen.....	445
19.6 In de sportpraktijk.....	447
<b>Thema 20 Toezicht houden</b>	
20.1 Inleiding.....	451
20.2 Taken bij toezicht houden .....	452
20.3 Planmatig te werk gaan .....	454
20.4 Waarnemen .....	456
20.5 Signaleren.....	460
20.6 Observeren.....	462
20.6.1 Eisen aan een goede observatie.....	463
20.6.2 Observatieplan .....	464
20.6.3 Observatiemethoden.....	466
20.7 Rapporteren .....	468
20.8 In de sportpraktijk.....	474
<b>Thema 21 Samenwerken</b>	
21.1 Inleiding.....	477
21.2 Wat is samenwerken?.....	479
21.3 Samenwerken en cultuur .....	481
21.4 Samenwerken en afspraken maken.....	485
21.5 Samenwerken met je leidinggevende .....	487
21.5.1 Rollen en verwachtingen .....	487
21.5.2 Werkbesprekingen .....	489
21.5.3 Het functioneringsgesprek .....	493
21.6 Vergaderen.....	495
21.7 Advies vragen.....	500
21.8 In de sportpraktijk.....	502
<b>Thema 22 Communiceren</b>	
22.1 Inleiding.....	507
22.2 Wat is communicatie? .....	508
22.3 Non-verbale communicatie .....	512
22.4 Communicatieve vaardigheden.....	515
22.5 Communicatiemiddelen.....	519
22.6 Gesprekken voeren.....	521
22.6.1 Gesprek met je leidinggevende .....	521
22.6.2 Het vraaggesprek .....	525
22.6.3 Kennismaken.....	527
22.6.4 Mengen in een gesprek .....	529
22.6.5 Contacten afbouwen .....	530
22.7 Een betoog houden .....	532
22.8 Feedback geven en ontvangen.....	537
22.9 Omgaan met conflicten .....	541
22.9.1 Soorten conflicten .....	542
22.9.2 Oorzaak van conflicten .....	544
22.10 Omgaan met klachten.....	547
22.11 In de sportpraktijk.....	551
<b>Thema 23 Gedrag, waarden en normen</b>	
23.1 Inleiding.....	555
23.2 Gedrag .....	556
23.3 Groepen en gedrag.....	561
23.4 Waarden en normen .....	564
23.5 Groepscultuur.....	566
23.6 Beroepscode.....	569
23.7 Gedragsregels .....	571
23.8 In de sportpraktijk.....	576

## Thema 24 Accommodatie- en materiaalbeheer

24.1	Inleiding.....	579
24.2	Sportmateriaal.....	581
24.2.1	Soorten sportmateriaal.....	581
24.2.2	Eisen aan sportmateriaal.....	587
24.3	Omggaan met sportmateriaal.....	589
24.4	Omggaan met apparaten.....	594
24.5	Veiligheidsmaatregelen.....	596
24.5.1	Veiligheid voor iedereen.....	596
24.5.2	Het voorschrijven van veiligheidsmaatregelen.....	597
24.5.3	Het naleven van veiligheidsmaatregelen.....	598
24.6	Materiaalbeheer.....	601
24.7	In de sportpraktijk.....	607

## Thema 25 Administratieve en financiële werkzaamheden

25.1	Inleiding.....	611
25.2	Administreren.....	612
25.2.1	Registreren.....	613
25.2.2	Archiveren.....	618
25.2.3	Informeren.....	623
25.3	Soorten administraties.....	624
25.3.1	Organisatiegebonden administratie.....	624

25.3.2	Persoonsgebonden administratie.....	633
25.4	Omggaan met financiën.....	634
25.4.1	Opstellen van een begroting.....	634
25.4.2	Werken met budgetten.....	636
25.5	In de sportpraktijk.....	643

## Thema 26 Professioneel werken

26.1	Inleiding.....	645
26.2	Beroepshouding.....	646
26.3	Efficiënt en effectief werken.....	651
26.4	Deskundigheidsbevordering.....	653
26.5	Eigen functie in de sportorganisatie.....	657
26.5.1	Taken.....	658
26.5.2	Verantwoordelijkheden.....	660
26.5.3	Bevoegdheden.....	662
26.6	Afspraken en overeenkomsten.....	663
26.6.1	Arbeidsvoorwaarden.....	663
26.6.2	Arbeidsovereenkomst.....	665
26.6.3	Wet op de Ondernemingsraden.....	668
26.6.4	Rechtspositiebesluit.....	669
26.7	In de sportpraktijk.....	670

Index.....	673
------------	-----

# 1 Werken als sport- en bewegingsbegeleider

## 1.1 Inleiding

Je hebt gekozen voor een opleiding als sport- en bewegingsbegeleider. Dit is een mbo-opleiding op niveau 2. Voor het gemak spreken we in dit boek over de sportbegeleider. De werkgelegenheid in de sector sport en bewegen groeit. Dit komt door het belang dat de overheid hecht aan sporten en bewegen.

Sport wordt meer en meer ingezet als middel om andere doelen te bereiken. Sport is bij uitstek een middel om mensen al dan niet met verschillende achtergronden en culturen met elkaar in contact te brengen. Hierdoor wordt voorkomen dat mensen vereenzamen en nauwelijks meer meedoen in de samenleving. Ook ontstaat meer begrip voor de verschillen tussen mensen en culturen. Sport wordt daarnaast ook ingezet als middel voor gezondheidsbevordering.

Larry heeft als sportbegeleider gesolliciteerd bij een grote gemeente in het midden van het land. De afdeling 'sport en recreatie' heeft een activiteitenprogramma opgezet om door middel van sport en bewegen een aantal problemen in een paar wijken op te lossen. Geconstateerd is namelijk dat er in bepaalde wijken een hoog percentage bewoners niet of nauwelijks sport. Opvallend is ook dat er in de meeste van deze wijken nauwelijks contact is tussen de bewoners. Men kent elkaar alleen van gezicht. Ook zijn er wijken die veel overlast hebben van hangjongeren. De afdeling 'sport en recreatie' is nu op zoek naar twee sportleiders en vijf sportbegeleiders.

Als sportbegeleider houd je je bezig met het assisteren bij sport- en bewegingsactiviteiten. De begeleiding van sporters staat daarbij centraal. De sportbegeleider motiveert de sporters en verhoogt het plezier in sporten en bewegen. Daarom houd je rekening met de verwachtingen van de sporters. Ook zullen sporters vaak iets van de sportbegeleider leren. Naast het begeleiden van sporters heeft de sportbegeleider nog andere werkzaamheden te verrichten. In dit thema gaan we in op de functie van de sport- en bewegingsbegeleider in de verschillende sectoren van sport en bewegen.



## De inhoud van dit thema:

- 1.2 De functie sport- en bewegingsbegeleider
- 1.3 In de sportpraktijk

1-1

In dit boek spreken we voor het gemak van sportbegeleider in plaats van sport- en bewegingsbegeleider.



De sportbegeleider

## 1.2 De functie sport- en bewegingsbegeleider

De sportbegeleider werkt in de sector sport en bewegen in bijvoorbeeld zwembaden, fitnesscentra, sportverenigingen en -clubs. Ook komen we de sportbegeleider tegen in de recreatief-toeristische sector. Hierbij moet je denken aan bijvoorbeeld vakantieparken en buitensportorganisaties. In de zorg- en welzijnssector zijn sportbegeleiders vooral in buurten en wijken en ook in de kinderopvang actief. Tenslotte kunnen ook gemeenten en in mindere mate het onderwijs gebruik maken van de werkzaamheden van de sportbegeleider. De sportbegeleider ondersteunt dan bij de uitvoering van sportactiviteiten die vanuit de gemeente of vanuit het onderwijs georganiseerd worden.

De sportbegeleider begeleidt bij verschillende soorten sport- en bewegingsactiviteiten. Je kunt het zo gek niet bedenken. Mountainbike, zwemmen, fitness, spelenkermis, beachvolleybal, voetbaltoernooi, klimmen, zeskamp en ga zo maar door. Ook zien we telkens nieuwe sport- en bewegingsactiviteiten ontstaan.

De sportbegeleider komt allerlei typen sporters tegen. Sporters van alle leeftijden, met verschillende culturele achtergronden, sporters met een beperking, fanatieke sporters en minder fanatieke sporters. Door de ontwikkelingen in de samenleving wordt er een verschuiving verwacht in de doelgroepen die gebruikmaken van de sportvoorzieningen. Er zullen meer sportvoorzieningen en begeleiding voor ouderen en allochtone sporters nodig zijn. Daar staat tegenover dat er minder instroom van jeugdige sporters zal zijn.

In de functieomschrijving die Larry onder ogen heeft gehad stond het volgende:

Om uitvoering te geven aan ons sportstimuleringsprogramma zijn wij op zoek naar enkele sportbegeleiders die onder verantwoordelijkheid van de sportleiders de sportactiviteiten kunnen begeleiden. Het betreft een breed scala van sport- en bewegingsactiviteiten: van mountainbiken tot pannavoetbal en van een basketbaltoernooi tot een spelenkermis. Naast het begeleiden van sporters behoren ook het beheer van materiaal en eenvoudige administratieve werkzaamheden tot de taken van de sportbegeleider.

Kenmerkend voor de sportbegeleider is dat hij onder leiding van de sport- en bewegingsbegeleider of de sport- en bewegingscoördinator deze activiteiten goed en veilig helpt laten verlopen. De sport- en bewegingsbegeleider draagt bij aan de voorbereiding van activiteiten en begeleidt zelfstandig (delen van) sport- en bewegingsactiviteiten.

De sportbegeleider is inzetbaar bij sport- en bewegingsactiviteiten die gericht zijn op het aanleren of verbeteren van vaardigheden. Bijvoorbeeld bij trainingen en lessen binnen sportverenigingen of binnen een fitnesscentrum. Maar hij kan ook assisteren bij activiteiten die meer gericht zijn op bijvoorbeeld het opdoen van sociale vaardigheden of het activeren van mensen of bij recreatieve activiteiten. Denk aan activiteiten die de gemeente in een wijk organiseert of die in een vakantiepark of camping worden aangeboden.

Centraal staat het begeleiden van de sporters. Het begeleiden krijgt steeds een andere inkleuring. Soms ligt de nadruk op het motiveren van sporters om de activiteiten juist uit te voeren en soms ligt de nadruk op het vergroten van het plezier.

De sportbegeleider observeert de sporters en gaat gesprekken aan om er achter te komen of de sportactiviteit goed aansluit op hun wensen en behoeften. De sportbegeleider overlegt hierover met zijn leidinggevende. De sportbegeleider moet ook andere werkzaamheden voor de sportorganisatie uitvoeren. Dat kan gaan om schoonmaakwerkzaamheden, het onderhouden van materialen of het helpen bij het organiseren van nevenactiviteiten binnen de organisatie.

De sportbegeleider is sportief, kan goed met mensen omgaan en is klantgericht. Hij kan goed samenwerken, weet van aanpakken, volgt instructies goed op en houdt zich aan de regels. Hij moet goed weten wat hij zelfstandig mag en kan doen en waarover hij overleg moet voeren of moet rapporteren aan zijn leidinggevende. De sportbegeleider heeft zowel oog voor de groep als geheel, als voor de individuele sporters. Bij alle werkzaamheden moet de sportbegeleider het plezier, de hygiëne, de gezondheid en de veiligheid van de sporters in de gaten houden.



De sportbegeleider heeft oog voor de groep

### 1.3 In de sportpraktijk

*In de advertentie van de afdeling 'sport en recreatie' waar Larry op gereageerd heeft (zie inleiding van dit thema) staat ook informatie over de kwaliteiten die ze van een sportbegeleider verwachten: 'De sportbegeleiders waarnaar wij op zoek zijn, zijn echte sportievelingen. Je hebt veel ervaring met allerlei verschillende sporten. Niet alleen als sporter, maar ook als begeleider. Je kunt goed met mensen omgaan en je kunt zelfstandig werken. Ook kun je goed samenwerken met collega's. Tenslotte ben je een echte aanpakker.' Larry besluit te solliciteren. Het lijkt hem een erg leuke en afwisselende baan, die ook nog eens op zijn lijf geschreven staat.*

#### Tip 1

Niet iedereen is geschikt voor het werk van sportbegeleider. Ook al ben je een enthousiaste sporter, werken als sportbegeleider is toch iets heel anders dan zelf sporten. Realiseer je dat je als sportbegeleider de volgende eigenschappen moet bezitten:

- Sport is je lust en je leven.  
In jouw baan ben je altijd met sport en met mensen bezig. Realiseer je daarbij dat het niet om jou gaat, maar om de sporters die je begeleidt. Je kunt werken met sporters van alle leeftijden en je kunt zowel een recreantenteam als fanatieke sporters begeleiden. Om je werk goed te kunnen doen, heb je praktische kennis nodig. Je sport dus zelf ook regelmatig.
- Jij bent een motivator.  
Je begeleidt verschillende soorten sportactiviteiten. Je helpt om die activiteiten goed en veilig te laten verlopen. Jouw enthousiasme werkt zo aanstekelijk dat mensen zin krijgen om zelf ook meer te sporten. Je praat met sporters om erachter te komen wat ze leuk vinden. Jij krijgt mensen in beweging en je weet hoe je ervaren sporters beter kunt maken in hun discipline. Je hebt een voorbeeldfunctie, dus je stelt je altijd positief op. Je bent een goede winnaar en een sportieve verliezer.
- Jij hebt kijk op sporters.  
Je observeert sporters. Je ziet snel wat er goed en wat er fout gaat tijdens het sporten en bewegen. Als er problemen in een groep ontstaan, meld je dit bij je leidinggevende. Je mag veel zelfstandig werken, maar je leidinggevende is verantwoordelijk. Je vindt het leuk om met mensen om te gaan en dat straalt je uit. Natuurlijk heb je er geen problemen mee om voor een groep te staan en onder verantwoording van je leidinggevende instructies te geven.