

DE SPORTLEIDER ALS BEGELEIDER DEEL 1



Angerenstein
SPORT & BEWEGEN

COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.

0522-235235

info@edu-actief.nl

www.edu-actief.nl

Auteur(s): Bert Geenen, Irma Mol

Inhoudelijke redactie: CIOS Nederland, Bert Geenen

Titel: De sportleider als begeleider deel 1

ISBN: 978 90 3722 758 1

Beeld met dank aan: Shutterstock.com (muzsy, Maxisport, mgilert, Marcos Mesa Sam Wordley, Scott Meivogel, Leonard Zhukovsky, AGIF, lev radin, Mitch Gunn, A.RICARDO, Natursports, Paolo Bona, Yiorgos GR, Dziurek, ROBERTO ZILLI, Jakkrit Orrasri) Victoria Johnson, NOC*NSF, Radar (bureau vóór gelijke behandeling en tegen discriminatie / radar.nl), KNZB, KNVB.

© Edu'Actief b.v. 2016

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.

INHOUDSOPGAVE

	Voorwoord	6
Leereenheid 1	Gedrag en motivatie	9
	Casus	10
	Theorie	12
	1.1 Gedrag en gedragsaspecten	12
	1.2 Gedragsdeterminanten	19
	1.3 Motieven van sportdeelname	29
	1.4 Maslow en motieven	34
	Verwerkingsopdrachten	39
Leereenheid 2	Observeren en zelfbeeld	45
	Casus	46
	Theorie	48
	2.1 Observeren	48
	2.2 Waarnemingsfouten	52
	2.3 Observatiemethoden	55
	2.4 Methodisch observeren	62
	2.5 Zelfbeeld en bouwstenen	65
	2.6 Verschillende zelfbeelden	72
	2.7 Faalangst	78
	Verwerkingsopdrachten	82
Leereenheid 3	Groepsdynamica	89
	Casus	90
	Theorie	92
	3.1 Een groep en groepskenmerken	92
	3.2 Soorten groepen	99
	3.3 Het groepsproces	103
	3.4 Groepsnormen	107
	3.5 Groepsrollen	116
	3.6 Soorten groepsrollen	120

	Verwerkingsopdrachten	126
Leereenheid 4	Cultuur en sportcultuur	133
	Casus	135
	Theorie	137
	4.1 Cultuur en cultuurgroepen	137
	4.2 Socialisatie	143
	4.3 G-cultuur en F-cultuur	150
	4.4 Cultuurgroepen onder jongeren	156
	4.5 Culturele ontwikkelingen	163
	4.6 Visies op waarden en normen in de sport	168
	4.7 De waarden en normen van de sportleider	171
	Verwerkingsopdrachten	182
Leereenheid 5	Fair play	193
	Casus	194
	Theorie	196
	5.1 Kenmerken van fair play	196
	5.2 Twee dimensies van fair play	206
	5.3 Fair play en doping	210
	5.4 Fair play en de vertaling naar basisregels	213
	Verwerkingsopdrachten	226
Leereenheid 6	Sport, discriminatie en geweld	233
	Casus	235
	Theorie	239
	6.1 Discriminatie en kenmerken van discriminatie	239
	6.2 Discriminatie binnen de sport	245
	6.3 De antidiscriminatiecode voor de sport	256
	6.4 Geweld binnen de sport	258
	6.5 Relatie tussen sport en geweld	262
	6.6 Supportersgeweld	267
	Verwerkingsopdrachten	274
Leereenheid 7	Communicatieve vaardigheden	281
	Casus	282

Theorie	284
7.1 Het communicatieproces	284
7.2 Vormen en niveaus van communiceren	289
7.3 Aspecten van communicatie	295
7.4 Luisteren	298
7.5 Vragen stellen	304
7.6 Samenvatten	307
Verwerkingsopdrachten	310

Leereenheid 8

Gesprekstechnieken	317
Casus	319
Theorie	323
8.1 Feedback	323
8.2 Besluitvorming	329
8.3 Gesprekstechnieken	334
8.4 Het interview	338
8.5 Het intakegesprek	341
8.6 Het evaluatiegesprek	342
8.7 Het probleemgesprek	344
8.8 Het telefoongesprek	346
8.9 Conflicthantering	350
Verwerkingsopdrachten	362

VOORWOORD

Angerenstein SB (Sport en Bewegen) is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen. Angerenstein SB bestaat uit boeken met theorie en opdrachten, online verdiepingsstof en digitale toetsen.

Dit boek is een van de vijf boeken voor de basiskerntaken van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen op mbo-niveau 3 en 4. In het volgende schema staan de boeken van Angerenstein SB.

Niveau 4	<u>Coördinator buurt, onderwijs en sport</u> <ul style="list-style-type: none">• BOS-medewerker	<u>Coördinator sport, bewegen en gezondheid</u> <ul style="list-style-type: none">• Sport, bewegen en gezondheid, deel 1• Sport, bewegen en gezondheid, deel 2
	<u>Coördinator sport- en bewegingsagogie</u> <ul style="list-style-type: none">• Bewegingsagoog, deel 1• Bewegingsagoog, deel 2	<u>Coördinator sportinstructie, training en coaching</u>
Niveau 3	<u>Sport- en bewegingsleider</u> <ul style="list-style-type: none">• De sportleider als lesgever (kerntaak 1, deel A)• De sportleider als begeleider, deel 1 (kerntaak 1, deel B)• De sportleider als begeleider, deel 2 (kerntaak 1, deel B)• De sportleider als trainer-coach (kerntaak 1, deel C)• De sportleider als organisator en sb-functionaris (kerntaken 2 en 3)	

De opbouw van de leereenheden

Ieder boek bevat leereenheden die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn of haar opleiding veelvuldig zal raadplegen. Deze leereenheden bestaan uit:

- theorie (+ online verdiepingsstof)
- casuïstiek
- verwerkingsopdrachten
- digitale toetsen.

Theorie

De leereenheden bevatten de informatie die relevant is voor de sport- en bewegingsleider in opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het SB-werkveld. Aanvullende informatie vind je in de verdiepingsstof die beschikbaar is op www.angerenstein.nl/sb.

Casus

De casus bestaat meestal een situatie waar een sport- en bewegingsleider tegenaan kan lopen in beroepspraktijk. Aan de hand van een aantal kennis- en vaardigheidsoopdrachten probeer je te bedenken wat je het best in deze situatie zou kunnen doen.

Verwerkingsopdrachten

Bij iedere paragraaf van een leereenheid hoort een aantal verwerkingsopdrachten. Deze opdrachten helpen je de informatie uit de theorie te verwerken. Doordat je actief met de informatie aan de slag gaat, onthoud je de informatie beter. Bij iedere opdracht staat welk theoriedeel je kunt gebruiken om de opdracht op te lossen.

Je kunt zelf kiezen of je de opdrachten alleen maakt of met een groepje. Ook is het mogelijk om de opdrachten eerst alleen te maken en daarna met een groepje medestudenten. Bij sommige opdrachten, zoals de woordspin, werk je in een groepje. Je kunt zelf kiezen welke opdrachten je maakt. Soms zit er voor een deel overlap in de opdrachten. De opdrachten worden langzaam maar zeker moeilijker. Bij de eerste opdrachten ligt het accent op kennis, bij de laatste opdrachten gaat het meer om het begrijpen en toepassen.

Verwijzingen

Bij sommige verwerkingsopdrachten of theorie staat een verwijzing naar de website van Angerenstein SB. Daar vind je dan de bron (bijvoorbeeld een filmpje, afbeelding of website) die je nodig hebt bij het maken van de opdracht.

Digitale toetsen

Bij iedere leereenheid kun je een nulmeting doen waarmee je kunt laten zien wat je al kent en kunt. Je weet dan bijvoorbeeld aan welke onderwerpen je nog extra aandacht moet besteden. Zodra je een leereenheid hebt afgerond, kun je een eindtoets maken. Daarmee laat je zien wat je hebt geleerd. Beide toetsen bevatten vragen over alle leerdoelen van de leereenheid.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein SB!

GEDRAG EN MOTIVATIE

Sportleider zijn, is mensenwerk! Een sportleider moet vooral goed kunnen omgaan met mensen. Je krijgt als sportleider te maken met een heel uiteenlopende groep mensen. Bij het zwemmen kun je te maken krijgen met baby's, maar ook met mensen van boven de 75 jaar. Ook kun je mensen tegenkomen met heel verschillende culturele achtergronden. De een komt uit Servië, de ander uit Kenia, de volgende uit China, weer een ander uit Turkije en ga zo maar door. Ten slotte is het goed mogelijk dat je te maken krijgt met mensen met een beperking. Deze mensen vinden steeds vaker de weg naar allerlei sportaanbieders.

Van een sportleider wordt dus behoorlijk veel inzicht in het gedrag van mensen verwacht. Deze leereenheid gaat in op de vraag wat menselijk gedrag nu eigenlijk is, uit welke aspecten menselijk gedrag bestaat en welke factoren het gedrag bepalen.

Behalve inzicht in de factoren die het gedrag bepalen, is het voor een sport- en bewegingsleider belangrijk om inzicht te hebben in motieven van mensen. Het gaat dan vooral om de motieven die men heeft om aan sport- en bewegingsactiviteiten deel te nemen. Tot slot wordt in deze leereenheid aandacht besteed aan motivatie, prestatiemotivatie en aan de motivatietheorie van Maslow.

De inhoud van deze leereenheid

- 1.1 Gedrag en gedragsaspecten
- 1.2 Gedragsdeterminanten
- 1.3 Motieven van sportdeelname
- 1.4 Maslow en motieven

Nature of nurture

Intelligentie

De leerlingen van 5 VWO waren fel met elkaar in discussie over de factoren die van invloed zijn op de intelligentie. "Als je voor een dubbeltje geboren bent, word je echt geen kwartje", riep Jens. "Ach kom op man, als je als kwartje opgesloten wordt in een kooi, dan komt er nog geen cent van je terecht", reageerde Simone.

Fatima: "Volgens mij is intelligentie voor het grootste gedeelte erfelijk bepaald, kijk maar naar mij en mijn zusje. Wij zijn een eenige tweeling en ongeveer even slim."



Zo vader, zo zoon

Jan Mulder, Joeri Mulder, Johan Cruijff, Jordi Cruijff, Yp Kramer, Sven kramer, Vader Koeman en zijn zonen Erwin en Ronald ...
Adrie en Mathieu van de Poel, Jos en Max verstoppen.

Obesitas

"Ons lichaamsgewicht wordt binnen zeer nauwe grenzen geregeld door de hypothalamus. Toch worden we allemaal gemiddeld een grammetje per dag zwaarder. Obesitas is in een enorm tempo een wereldgezondheidsprobleem geworden. Vetzucht heeft een belangrijke genetische component. Onderzoek bij tweelingen, geadopteerde kinderen en families geeft aan dat zo'n 80% van de variatie in lichaamsgewicht voor rekening komt van genetische factoren."

D. Swaab in "Wij zijn ons brein" (2010).

WEETJES

Elk pondje gaat door het mondje

Overgewicht is simpelweg het resultaat van te veel eten en te weinig bewegen. Het schort deze mensen voor een groot deel aan discipline.

Anorexia

Net als anorexia is overgewicht een symptoom van een dieperliggend intra- of interpersoonlijk probleem. De innerlijke pijn van eenzaamheid, ontevredenheid met zichzelf, het gevoel er niet bij te horen e.d. wordt gestild met voedsel en vormt de belangrijkste oorzaak van obesitas. Niet een dieet of meer bewegen heeft zin, maar psychotherapie biedt de uitkomst.

Brief van de week

Lieve Mona,
Ik ben zes jaar en wil heel graag topvoetballer worden. Mijn vader speelde in de eerste divisie bij Helmond Sport. Als ik naar allerlei andere vaders en zonen kijk, zit het wel goed met mij. Ik train heel hard.... Zo probeer ik aan de 10.000 uren regel te komen. Bovendien heb ik mijn aanleg mee van mijn vader en ben ik in de juiste maand geboren. Gaat het lukken Mona? Heb je nog tips?

Suggesties voor het gebruik van de casus

Een casus kan op verschillende manieren vormgegeven worden en je kunt er op verschillende manieren gebruik van maken. In dit voorbeeld zijn de vormgeving en aanpak min of meer afgeleid van wat gangbaar is binnen het probleemgestuurd onderwijs. Je kunt gebruikmaken van een binnen dit concept passende aanpak, zoals de achtbaan of de zevensprong.

Globale aanpak van de casus

- 1 Bespreek en bepaal de kern (centrale probleemstelling) van de casus.
- 2 Verhelder onduidelijke begrippen (door opzoeken, discussiëren).
- 3 Wat wil jij leren van deze casus? Bepaal een aantal voor jou belangrijke leerdoelen.
- 4 Werk de leerdoelen uit.
- 5 Rapporteer de gevonden resultaten.

Voorbeelden van sturende vragen bij deze casus

Als dit gewenst is, kun je kiezen voor een meer gestructureerde aanpak en kun je gericht kennisdoelen (reproductief, toepassen) of vaardigheidsdoelen aan de casus koppelen.

Kennis

- a Wat wordt bedoeld met: als je voor een dubbeltje geboren bent, word je nooit een kwartje? Vind jij dat dit ook geldt voor intelligentie?
- b Wat komt er van een intelligent iemand terecht als die min of meer opgesloten wordt?
- c Denk je dat Fatima gelijk heeft en dat eeneiige tweelingen ongeveer even intelligent zijn?
- d Welke rol speelt aanleg bij intelligentie?
- e Welke rol spelen omgevingsfactoren, zoals opvoeding, bij ontwikkeling van intelligentie?
- f Wat heeft bij intelligentie de grootste invloed: aanleg of omgeving? Leg je antwoord uit.
- g Is obesitas volgens jou vooral door aanlegfactoren bepaald? Leg je antwoord uit.
- h Wat vind jij van de uitspraak dat elk pondje door het mondje gaat?
- i Welke rol spelen omgevingsfactoren bij het ontstaan van obesitas?
- j Wat heeft in geval van obesitas de grootste invloed: aanleg of omgeving? Leg je antwoord uit.
- k Hoe word je topsporter? Is dat een kwestie van gewoon heel hard trainen of van aanleg?
- l Hoe verklaar je dat veel topsporters ook topsportouders hebben? Hoe verklaar je dat broers of broer en zus vaak beiden topsporter zijn?
- m Wat houdt de 10.000 urenregel in?
- n Wat betekent het dat de jongen die voetballer wil worden *in de juiste maand geboren is*? Je kunt naar aanleiding van deze taak een onderwerp kiezen, waarbij je uitzoekt welke rol aanleg- en omgevingsfactoren spelen.

THEORIE

1.1 Gedrag en gedragsaspecten

Gedrag

Kunnen omgaan met anderen betekent dat je inzicht moet hebben in het gedrag van mensen. Het woord 'gedrag' gebruik je dagelijks. Zo zeg je dat iemand zich moet gedragen of dat iemand onaangepast gedrag vertoont. Maar wat is gedrag eigenlijk?

Gedrag is een veelomvattend begrip. Gedrag verwijst naar alles wat je doet of juist niet doet. Je niet gedragen kan eigenlijk niet. Als je helemaal niets zit te doen op je stoel, vertoon je toch gedrag. Je laat namelijk passief gedrag zien. Gedrag is de optelsom van alle gevoelens, gedachten, waarnemingen, meningen en bewegingen. Gedrag is dus de uitdrukking van alles wat mensen denken, vinden en voelen.

Gedragswetenschappen

Verskillende wetenschappen houden zich bezig met de bestudering van het menselijk gedrag. Dergelijke wetenschappen noemen we sociale wetenschappen. Ze bestuderen allemaal een ander deel of aspect van het menselijk gedrag. De drie belangrijkste zijn:

- psychologie
De psychologie bestudeert het gedrag van mensen. Psychologen proberen een verklaring te geven voor het (vreemde) gedrag van mensen. Ook bestudeert de psychologie hoe je het gedrag van mensen kunt veranderen of beïnvloeden.
- sociologie
De sociologie onderzoekt hoe de mens in groepsverband leeft en welke invloed een groep heeft op het functioneren van de mens en omgekeerd.
- pedagogiek.
De pedagogiek richt zich op opvoedingsprocessen en hoe je deze kunt sturen.

Door de kennis van deze drie wetenschappen samen te voegen, zijn we enigszins in staat menselijk gedrag te verklaren en te voorspellen. Voor iedereen die werkt met mensen - dus ook voor een sportleider - is het belangrijk om gedrag te kunnen verklaren en te kunnen voorspellen. Je bent dan immers in staat om mensen te begrijpen. Met je activiteiten kun je dan aansluiten bij de belangstelling van mensen en je zult hen kunnen motiveren. Daarnaast verschaft de kennis van de gedragswetenschappen je inzicht in de middelen die er zijn om het gedrag van mensen te beïnvloeden.

Gedragsaspecten

Omdat gedrag zo veelomvattend is, wordt gedrag opgedeeld in bepaalde onderdelen. Deze onderdelen heten gedragsaspecten. Gedrag kun je op twee manieren onderverdelen:

- 1 verbaal en non-verbaal gedrag
- 2 motorisch, cognitief en sociaal-affectief gedrag.

Verbaal en non-verbaal gedrag

Onder verbaal gedrag wordt verstaan: talig gedrag, taalgebruik met woorden en de letterlijke inhoud van een boodschap. Non-verbaal gedrag betekent: lichaamstaal zoals uiterlijk, lichaamshouding, gezichtsuitdrukking, arm- en handgebaren en stemgebruik.

Verbaal gedrag is het 'talige' gedrag, het taalgebruik dat je hoort. Onder non-verbaal gedrag wordt de lichaamstaal verstaan. Het merendeel van de communicatie tussen mensen is non-verbaal. Sommige wetenschappers beweren zelfs dat ruim 75% van de informatie non-verbaal is. Vooral emoties draag je non-verbaal over. Voor een sportleider is het erg belangrijk om goed non-verbaal te kunnen communiceren. Je werkt namelijk vaak in een rumoerige ruimte en op enige afstand van de deelnemers. Je kunt hierbij aan een zwembad, voetbalveld of grote sporthal denken.

Ook je uiterlijk maakt onderdeel uit van je non-verbale communicatie. Met je uiterlijk druk je bewust of onbewust het een en ander uit. Je uiterlijk wordt onder andere bepaald door je lichaamsbouw (lengte, gewicht), gezicht, haardracht, sieraden en kleding.

Je lichaamshouding bevat hoe dan ook een boodschap voor anderen. Zo kun je bijvoorbeeld interesse, ontspanning, plezier, pijn en onrust uitstralen. Wanneer je leiding geeft is het belangrijk dat je je bewust bent van je lichaamshouding. Dit geldt dus ook voor de sport- en bewegingsleider. Met je handen in je zakken en naar de grond kijkend, kom je minder overtuigend over dan met een rechte rug en de blik gericht op je deelnemers.



Wat vertelt je lichaamstaal?

Je gezichtsuitdrukking maakt eveneens deel uit van je non-verbale communicatie. Vooral je ogen en je mond spelen een belangrijke rol bij het afgeven van signalen.

De verbale informatie die we geven, ondersteunen we vaak door arm- en handgebaren. Kijk maar eens goed naar een coach aan de kant van het veld of zwembad. Meestal maakt een coach volop gebaren om de spelers het een en ander duidelijk te maken. Vooral bij honkbal en volleybal maakt de coach veel gebruik van arm- en handgebaren.

Tot slot hoort je stemgebruik tot de non-verbale communicatie. De manier waarop je de stem gebruikt, de intonatie, kan heel bepalend zijn voor de boodschap die je overbrengt. Zo kun je: 'Goed gedaan Iris', totaal verschillend uitspreken: in het ene geval is het een compliment, in het andere een poging tot het belachelijk maken van Iris.

Oneens met de scheids

Op het veld is Johan het duidelijk niet eens met de beslissing van de scheidsrechter. Hij laat dit dan ook goed merken. Hij roept iets wat zeker niet voor herhaling vatbaar is en tegelijkertijd wijst hij met zijn vinger naar zijn voorhoofd. Aan zijn houding, gebarentaal en gezichtsuitdrukking is duidelijk te zien dat Johan zich enorm opwindt. De scheidsrechter staat te ver van Johan af om precies te horen wat hij zegt, maar Johans non-verbale gedrag is voor de scheidsrechter reden genoeg om hem het veld uit te sturen.

Motorisch, cognitief en sociaal-affectief gedrag

Behalve in verbaal en non-verbaal gedrag, kun je gedrag opdelen in denken, kunnen en voelen. Denken, kunnen en voelen verwijzen naar de volgende aspecten van menselijk gedrag:

- cognitieve aspecten (denken)
- motorische aspecten (kunnen)
- sociaal-affectieve aspecten (voelen).

Cognitieve aspecten

Met de cognitieve aspecten van gedrag wordt het deel van het gedrag bedoeld dat te maken heeft met het denken, het verstand. Onder het cognitieve aspect van het gedrag valt:

- kennis
- inzicht
- geheugen
- waarneming
- concentratie.

Cognitief gedrag

Bij een sporter gaan voortdurend allerlei gedachten door het hoofd. Hij denkt, weegt af, stelt zijn strategie samen, loopt vanuit een bepaalde tactiek en schat zijn concurrenten in. Hij neemt een besluit na zijn eigen situatie in ogenschouw te hebben genomen. Vrijwel voortdurend spelen zich zogenaamde 'cognitieve processen' in hem af. Als de spelverdeler van een volleybalteam tijdens de wedstrijd de juiste set-up geeft, laat hij door zijn gedrag blijken dat hij tactisch inzicht heeft.

Motorische aspecten

Met motorische aspecten van gedrag worden vaardigheden als lopen, springen, voetballen, zwemmen, schrijven of kralen rijgen bedoeld. Daarnaast horen ook de bewegingseigenschappen (lenigheid, kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en coördinatie) tot het motorische aspect. Een baby kan nog niet lopen en voor een peuter is de vlinderslag nog te moeilijk. Motorisch gedrag ontwikkelt zich. De motorische ontwikkeling is onderdeel van de lichamelijke ontwikkeling van de mens. Naast de motorische ontwikkeling vallen ook de lichamelijke groei en de zintuiglijke ontwikkeling (horen, zien, ruiken, voelen, proeven) hieronder. In de leereenheden waarin de verschillende leeftijdsfasen centraal staan, wordt hier uitgebreid op ingegaan.



Lenigheid is een van de motorische gedragsaspecten.

Sociaal-affectieve aspecten

Sociaal-affectieve aspecten kun je splitsen in sociale en affectieve aspecten. Deze aspecten beïnvloeden elkaar.